أسس تدريب كرة الماء

أسس تدريب

كرة الماء

دكتور
محمود نبيه ناصف
كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة

دكتور
أسامة كامل راتب
كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة

١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م

دار الفكر العربي بالقاهرة
١١ شارع جواد حسني / القاهرة
ص.ب. ١٣٠ - ت ٧٦٠٥٢٣

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة الطبعة الأولى

يسعدنا أن نقدم كتاب «أسس تدريب كرة الماء» الذى يسعى إلى اعطاء تصور شامل عن تعليم وتدريب مهارات كرة الماء باسلوب مبسط وواضح يضمن تحقيق الاستفادة العلمية والتطبيقية لكل من المدربين واللاعبين على السواء مع اختلاف مستوياتهم .

ولعل استعراض محتوى الكتاب يوضح بجلاء قيمته ، فقد جمع بين دفتيه استعراضا نظريا عن تاريخ لعبة كرة الماء فى العالم وفى مصر ، واشتمل على شرح مهارات كرة الماء المختلفة بدءً بأنواع وطرق السباحة الخاصة للاعب كرة الماء وكل من مهارات التمرير والتصويب وحراسة المرمى وصولاً إلى مهارات الهجوم والدفاع ، وذلك فى اطار من التدريبات المتدرجة والمتنوعة تلك التى تلائم المستوى المبتدىء والمتقدم على السواء للاعبى كرة الماء . كما تضمن الكتاب الاعداد البدنى الخاص للاعب كرة الماء ، فضلا عن التعريف والتفسير ببعض مواد قانون كرة الماء التى من الاهمية بمكان أن يلم بها كلا من المدرب واللاعب .

فالى المهتمين بالنهوض بالرياضة عامة ، ولعبة كرة الماء بصفة خاصة فى مصر ووطننا العربى نهدى هذا العمل .

المؤلفان

محتويات الكتاب



الفصل الأول

تاريخ كرة الماء

- تاريخ كرة الماء فى العالم . ١٥
- تاريخ كرة الماء فى مصر . ٢٢

الفصل الثانى

مهارات السباحة للاعب كرة الماء

- مقدمة . ٢٧
- سباحة الزحف لكرة الماء . ٢٧
- السباحة بالكرة . ٢٩
- سباحة الصدر . ٣١
- سباحة الزحف على الظهر . ٣١
- تغيير اتجاه السباحة . ٣٢
- السباحة الزجزاجية . ٣٣
- السباحة على الجنب والذراع عالية . ٣٣
- الشد المعكوس . ٣٤
- سباحة الفراشة المعكوسة . ٣٤
- حركات الرجلين الضفدعية (التدويس) . ٣٥
- ضربات الرجلين للسباحة الحرة .

الفصل الثالث

التمرير

- مقدمة . ٣٩
- كيف يتم رمى الكرة . ٣٩
- استلام الكرة . ٤٠

- أنواع التمرير .
  - تمريرة رفع الكرة . ٤٠
  - التمرير بالضغط . ٤١
  - تمريرة التدوير مع الضغط . ٤١
- تدريبات متنوعة لتنمية مهارة التمرير . ٤٢

الفصل الرابع

التصويب

- مقدمة . ٥١
- التصويب بأصابع اليد . ٥١
- التصويبة المدفوعة . ٥٢
- التصويبة اللولبية . ٥٣
- التصويب مع مرجحة الذراع . ٥٣
- التصويب مع انتصاب الجذع رأسيا . ٥٤
- التصويب من الرقود على الظهر . ٥٥
- التصويب بظهر اليد . ٥٥
- التصويبة الساقطة . ٥٦
- تصويبة ضربة الجزاء . ٥٦
- تدريبات متنوعة لتنمية مهارة التصويب . ٥٧

الفصل الخامس

حارس المرمى

- مقدمة . ٧١
- مهارات حارس المرمى . ٧٢
- تدريبات متنوعة لتنمية مهارات حارس المرمى . ٧٣
- اعتبارات هامة لنجاح مهمة حارس المرمى . ٧٨

الفصل السادس

مهارات الدفاع الفردى

- مقدمة . ٨٣
- تغيير اتجاه الكرة باليدين . ٨٣
- الوقوف امام لاعب ٢ متر . ٨٤
- الاحتفاظ بالضغط المستمر . ٨٤
- بداية اللعب .
- اللعب فى نصف ملعب الفريق المدافع . ٨٥
- قطع الكرة . ٨٦
- دور لاعب ٢ متر المدافع عندما يستحوذ فريقه على الكرة . ٨٦
- استدعاء حارس المرمى .
- التركيز على حراسة المهاجم القريب .
- تغطية اللاعب الذى يقوم بتصويب ضربة الجزاء .
- دفاع لاعبى ٢ متر . ٨٧
- تحرك مدافع ٢ متر اتجاه ملعب المنافس . ٨٨
- استحواذ المدافع على الكرة وهو خلف المهاجم . ٨٩
- الدفاع ضد المهاجم الذى يقوم بالتصويب بظهر اليد . ٨٩
- الدفاع عن طريق الدوران حول لاعب ٢ متر المهاجم . ٩٠
- الدفاع باستخدام التحرك المستمر باليدين . ٩١
- الدفاع بعد فشل الفريق المنافس فى التصويب . ٩١
- الدفاع عندما يحصل الفريق المنافس على ميزة هجومية فى نصف ملعب الفريق المدافع . ٩٢

الفصل السابع

مهارات الهجوم الفردى

- مقدمة . ٩٥
- السباحة بطريقة صحيحة . ٩٥

- تغيير الاتجاه عند السباحة بالكرة .
- القطع من أسفل . ٩٧
- تدوير اللاعب المدافع . ٩٨
- تدوير اللاعب المدافع للداخل عند خط ٤ متر ٩٨
- التصويب بالجرف . ٩٩
- الدوران واستخدام التصويبة الساقطة . ٩٩
- التصويب بظهر اليد . ٩٩
- خداع المدافع . ١٠٠
- المراوغة الهجومية . ١٠٠

الفصل الثامن

الاعداد البدنى للاعب كرة الماء

- مقدمة . ١٠٥
- تدريب الاثقال . ١٠٦
- التدريب الايزوكنيتكى . ١٠٩
- تنمية القوة . ١٠٩
- تنمية التحمل . ١١٣
- تنمية السرعة . ١١٥
- تنمية المرونة . ١١٦
- نماذج لتمرينات متنوعة لتنمية العناصر الخاصة للاعب كرة الماء . ١١٦

الفصل التاسع

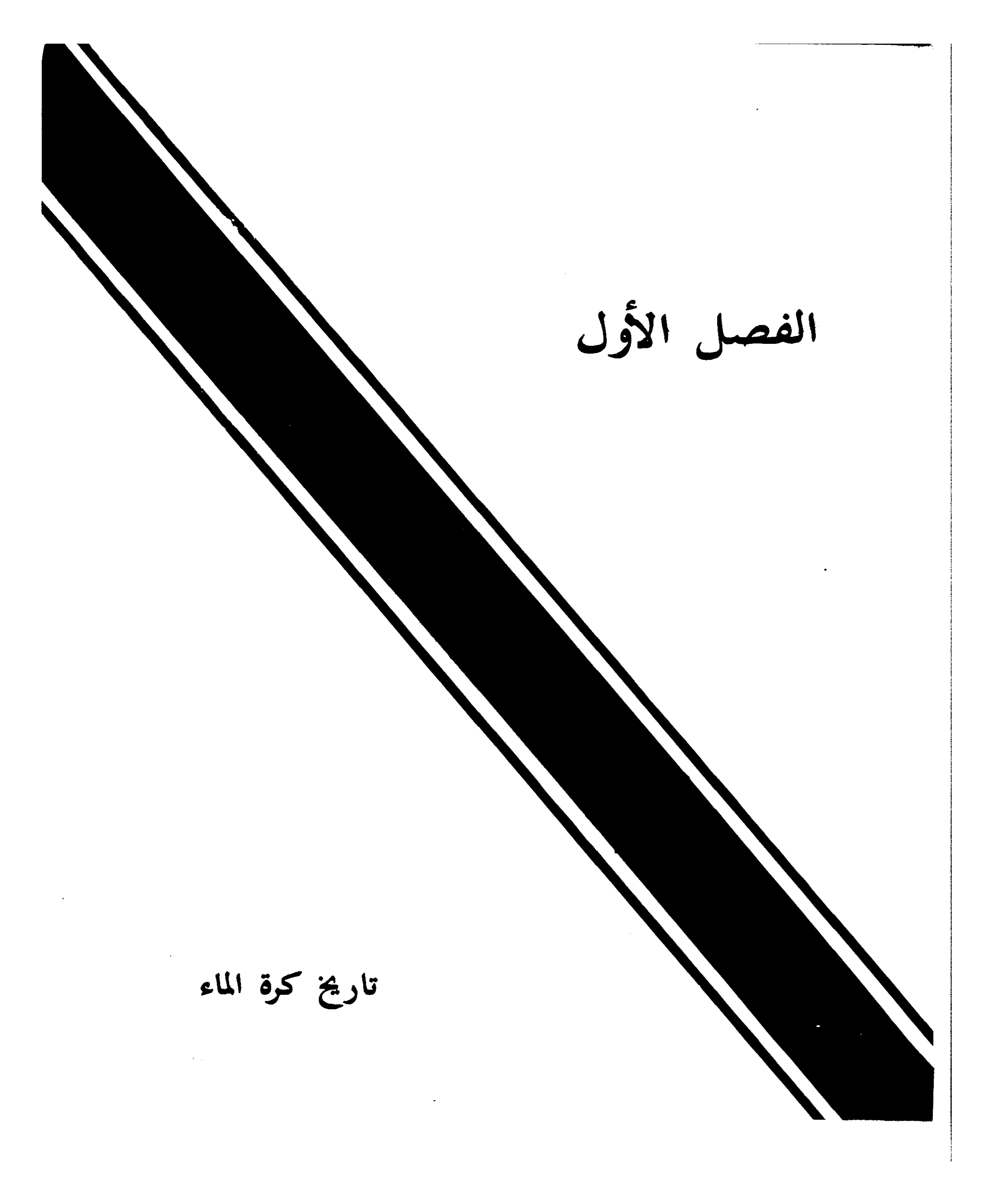
خطة التدريب ونماذج لوحدات التدريب

(١) خطة التدريب للاعبى كره الماء . ١٢٣
(٢) نماذج لوحدات التدريب للعبة كرة الماء . ١٢٥

الفصل العاشر

قوانين كرة الماء

الفصل الأول



تاريخ كرة الماء

تاريخ كرة الماء فى العالم

تشير الدلائل التاريخية إلى أن لعبة كرة الماء من الرياضات التى شملها الكثير من التعديل والتغيير خلال نشأتها الأولى وحتى وصلت إلى الوضع الحالى كرياضة أولمبية لها قواعدها وقوانينها الخاصة بها والمميزة لها عن سائر الرياضات الأخرى .

وجدير بالذكر أن هذه اللعبة قد تم ممارستها فى صورتها الأولية فى بلاد الهند حيث كانت تمارس بشكل معين يتضمن ركوب اللاعبين على ظهور «الخيول» ويمررون الكرة فيما بينهم باستخدام مضرب خشبى .

ثم انتقلت هذه اللعبة إلى دول أوربا حيث مارسها بعد الأفراد واقترحوا إدخال تعديل أساسى تضمن ممارستها داخل الماء واستعاضوا عن استخدام «الخيول» باستخدام براميل خاصة لذلك . كما استخدموا مضارب خشبية قصيرة نسبياً ، ومع تطور هذه اللعبة وزيادة الاقبال على ممارستها فكر المهتمون بممارستها بزيادة عمق مستوى الماء واستبدال المضارب الخشبية القصيرة نسبياً بمجاديف أكثر طولا كما تطور شكل البرميل ليصبح يشبه شكل الخيل شكل (١/١) .



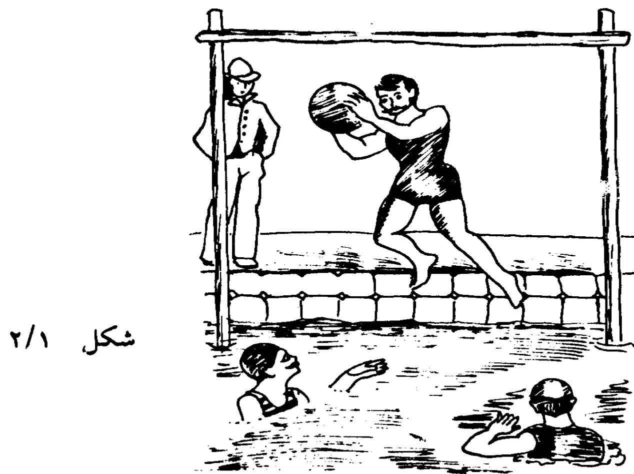
شكل ١/١

ومع مضى الوقت وزيادة عدد الممارسين ظهرت الحاجة إلى إمكانية ممارسة هذه اللعبة ولكن دون استخدام أدوات مساعدة مثل ركوب الحصان أو استخدام المجداف ، وإنما يمكن ممارستها اعتماداً على السباحة واستخدام كرة ، وكان بحق هذا بداية ظهور الملامح الرئيسية للعبة كرة الماء كما سماها الانجليز كذلك . وكان الفريق الفائز هو الذى يتمكن من وضع الكرة فى مكان معين كان فى البداية قاربا ثم أصبح حوضاً ، وتطور حتى أمكن تصميم مرمى يكون خارج الماء ، ويقف حارس المرمى للدفاع عن مرماه خارج الماء شكل (٢/١)

ونظراً لأن الممارسة العملية لوضع المرمى خارج الماء أوضحت صعوبة تسجيل الاهداف مما يقلل من عامل الاستثارة والاقبال على ممارستها ، فسرعان ماأصبح المرمى داخل الماء .

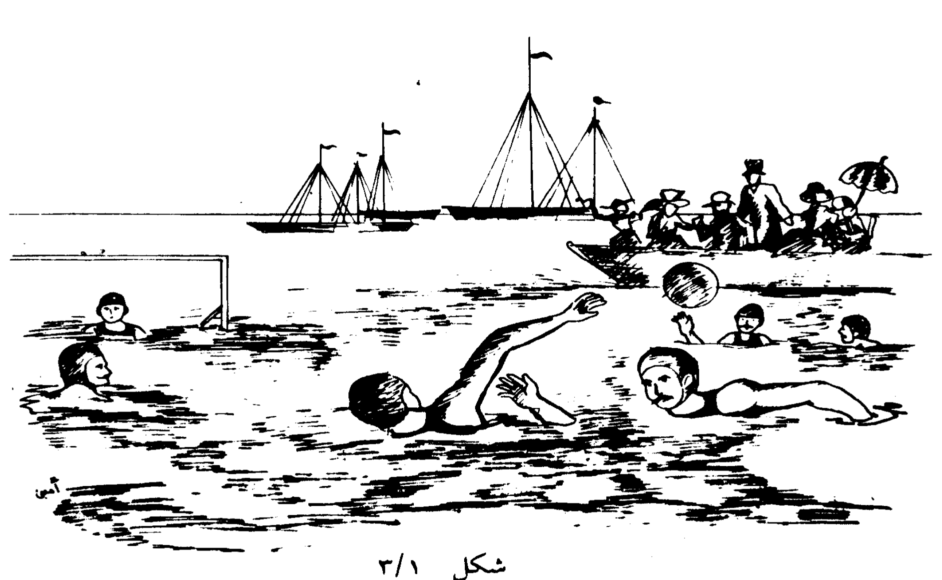
ويعتبر المولد الشرعى لهذه الرياضة المحببة هو عام ١٨٨٠م حيث تم وضع قواعد وقوانين تنظيم اداء هذه اللعبة وقد كان ذلك فى أول لقاء بين فريق كرة الماء الانجليزى ، وفريق كرة الماء الاسكوتلاندى . شكل (٣/١) .

و تدعمت شرعية وقانونية ممارسة هذه اللعبة عام ١٨٨٥ عندما اعترف اتحاد السباحة الانجليزى بهذه اللعبة رسميا كرياضة مائية مستقلة . وجدير بالذكر أن



شكل ٢/١

هذه الرياضة سرعان ما أنتشرت من انجلترا إلى أمريكا وسائر دول أوربا مكتسبة شعبية وقبولاً من الكثير ممارسين ومشاهدين . وقد كان ذلك خلال العشر سنوات الأخيرة من القرن الماضى (١٨٩٠ - ١٩٠٠) .



شكل ١/٣

ولقد شهدت الدورة الاولمبية التى اقيمت فى « باريس » عام ١٩٠٠ اشتراك ثلاث فرق بطريقة غير رسمية لممارسة كرة الماء هى فرنسا ، بلجيكا ، انجلترا . وحدث ذلك الأمر في الدورات الاولمبية المنعقدة فى « سانت لويس » عام ١٩٠٤ حيث اشترك ثلاث فرق أمريكية وكان ذلك بهدف اعتماد هذه اللعبة ضمن البرنامج الاوليمبى فى الدورات اللاحقة ، وقد كان ، حيث دخلت كرة الماء ضمن البرنامج الاوليمبى رسميا عام ١٩٠٨ فى الدورة التى تم اقامتها فى لندن . وجدير بالاشارة هنا أن قبول لعبة كرة الماء ضمن البرنامج الاوليمبى فى هذا الوقت المبكر من القرن الحالى اعطاها ميزة زيادة الانتشار وتقدم المستوى .

وفيما يلى جدول (١/١) يوضح ترتيب الفرق الثلاث الاوائل فى كرة الماء ابتداء من ١٩٠٨ حتى ١٩٨٠ :

جدول (١/١)
التطور التاريخى لنتائج فرق كرة الماء المشتركة فى الدورات الاولمبية من (١٩٠٨ – ١٩٨٠)

السنة	المكان	ترتيب الفائزين		
		الأول	الثانى	الثالث
١٩٠٨	لندن	انجلترا	بلجيكا	السويد
١٩١٢	ستكهولهم	انجلترا	السويد	بلجيكا
١٩٢٠	انفرس	انجلترا	بلجيكا	السويد
١٩٢٤	باريس	فرنسا	بلجيكا	أمريكا
١٩٢٨	امستردام	المانيا	المجر	بلجيكا
١٩٣٢	لوس انجلوس	المجر	المانيا	هولندا
١٩٣٦	برلين	المجر	المانيا	ايطاليا
١٩٤٨	لندن	ايطاليا	المجر	روسيا
١٩٥٢	هلسنكى	المجر	يوغسلافيا	المجر
١٩٥٦	ملبورن	المجر	يوغسلافيا	روسيا
١٩٦٠	روما	ايطاليا	روسيا	المجر
١٩٦٤	طوكيو	المجر	يوغسلافيا	روسيا
١٩٦٨	المكسيك	يوغسلافيا	روسيا	المجر
١٩٧٢	ميونيخ	روسيا	المجر	أمريكا
١٩٧٦	مونتريال	المجر	ايطاليا	هولندا
١٩٨٠	موسكو	روسيا	يوغسلافيا	المجر

ويوضح الجدول (١) أن فريق دولة المجر لكرة الماء هو أفضل الفرق تفوقا خلال المسابقات الاولمبية فقد حصل على ثلاث عشرة ميدالية بين ذهبية وفضية وبرونزية ، كما أن فريق الاتحاد السوفيتى يحتل المرتبة الثانية برصيد سبع ميداليات ثم تأتى

يوغسلافيا وبلجيكا برصيد قدرة خمس ميداليات ثم ايطاليا أربع ميداليات ثم كل من انجلترا ثلاث ميداليات ثم السويد وأمريكا وهولندا حيث حصل كل منهم على ميداليتين .

وقد زاد من إنتشار لعبة كرة الماء ، وتقدم المستوى الفنى لادائها قيام بطولات فى قارات مختلفة من العالم ، فمع بداية عام ١٩٢٦ أمكن تنظيم بطولة أوروبية فى كرة الماء ، ويوضح الجدول (٢/١) تاريخ إقامة البطولة ومكان اقامتها وترتيب الفرق الثلاث الفائزة .

جدول (٢/١)
التطور التاريخى لنتائج فرق كرة الماء المشتركة فى الدورات الاوروبية ابتداء من عام (١٩٢٦)

السنة	المكان	ترتيب الفائزين		
		الأول	الثانى	الثالث
١٩٢٦	بودابست	المجر	السويد	المانيا
١٩٢٧	بولندا	المجر	فرنسا	بلجيكا
١٩٣١	باريس	المجر	المانيا	السويد
١٩٣٤	ماجدبورج	المجر	المانيا	بلجيكا
١٩٣٨	لندن	المجر	المانيا	هولندا
١٩٤٧	مونت كارلو	ايطاليا	السويد	بلجيكا
١٩٥٠	فينا	هولندا	السويد	يوغسلافيا
١٩٥٤	تورين	المجر	يوغسلافيا	ايطاليا
١٩٥٨	بوادبست	المجر	يوغسلافيا	روسيا
١٩٦٢	ليبزج	المجر	تبادلت روسيا	ويوغسلافيا المركزين
١٩٦٦	اوتريخت	روسيا	المانيا الشرقية	يوغسلافيا
١٩٧٠	برشلونه	روسيا	المجر	يوغسلافيا
١٩٧٤	فينا	المجر	روسيا	يوغسلافيا
١٩٧٧	اينتشبنج	المجر	يوغسلافيا	ايطاليا

والنظرة الفاحصة لجدول (٢) توضح أن أبطال أوربا فى كرة الماء هم إلى حد كبير الفرق التى تستحوذ على مراكز متقدمة فى البطولات الاوليمبية مثل المجر وروسيا ويوغسلافيا والمانيا وبلجيكا والسويد وهولندا ، كما يلفت نظر المستقرىء لنفس الجدول تدهور مستوى كرة الماء فى انجلترا وهى البلد الأم الذى رعى نشأة هذه اللعبة حق الرعاية ، بينما تفوق المجريون . وقد يرجع ذلك بسبب أن دولة المجر قد اهتمت بهذه اللعبة اهتماماً كبيراً وقد كان لها الفضل فى تطور هذه اللعبة وادخال العديد من التعديلات التى شملها بعد ذلك قانون اللعبة .

لقد استطاع الفريق المجرى لكرة الماء الحصول على بطولة أوروبا عشر مرات كما احتل المركز الثانى مرة واحدة ، كما استطاع الفريق الروسى الحصول على البطولة الأوروبية مرتين ، بينما تمكن كل من الفريق الايطالى وكذا الهولندى من الحصول على بطولة أوروبا لكرة الماء مرة واحدة .

ويعتبر قرار الاتحاد الدولى لسباحة الهواة عام ١٩٧٣ الخاص بتنظيم بطولات عالمية للعبة كرة الماء من القرارات الجديرة بالاهتمام والتى دفعت للارتقاء بمستوى هذه اللعبة إلى الامام . وقد كانت أول بطولة عالمية هى التى اقيمت فى « بلجراد » عام ١٩٧٣ حيث استطاع الفريق المجرى تحقيق المركز الأول يتبعه الفريق الروسى ثم الفريق اليوغسلافى ، وأقيمت البطولة العالمية الثانية عام ١٩٧٥ فى « كامى » واحتل الفريق الروسى المركز الأول والفريق المجرى المركز الثانى وجاء الفريق الايطالى فى المركز الثالث ، ثم اقيمت البطولة العالمية الثالثة فى « برلين » عام ١٩٧٨ حيث فاز بالمركز الأول الفريق الايطالى تبعه على التوالى الفريق المجرى ثم الفريق اليوغسلافى ويوضح جدول (٣/١) نتائج بطولة العالم فى كرة الماء .

جدول (٣/١)
نتائج بطولة العالم فى كرة الماء

السنة	المكان	الترتيب		
		الأول	الثانى	الثالث
١٩٧٣	بلجراد	المجر	روسيا	يوغسلافيا
١٩٧٥	كامى	روسيا	المجر	ايطاليا
١٩٧٨	برلين	ايطاليا	المجر	يوغسلافيا

ومن الاعتبارات الجديرة بالذكر فى سياق الحديث عن تاريخ كرة الماء هو تاريخ بدء تنظيم بطولة أوروبا للناشئين والذى بدأ عام ١٩٧٠ . وهكذا يتضح أن هذه اللعبة تشهد فى تطورها ونموها اهتماما متزايدا ومن المتوقع أن يزداد هذا الاهتمام فى السنوات المقبلة .

تاريخ كرة الماء فى مصر

لقد بدأ ظهور لعبة كرة الماء فى مصر عام ١٩٣٥ وذلك بتكوين فريق الاسماعيلية الخاص بشركة قناة السويس بالاسماعيلية وتبعه بعد ذلك تكوين فريق اليونان والفريق الايطالى بالاسكندرية ، وفى عام ١٩٣٧ تكون فريق وزارة المعارف لكرة الماء متصدراً بطولة كرة الماء فى مصر منذ عام ١٩٣٧ .
وخلال سنوات قليلة اصبح لمصر فريق متقدم يتقن النواحى المهارية والخططية لهذه اللعبة ومؤهل للأشتراك فى الدورات الاوليمبية ، وكان أول دورة أوليمبية يشترك فيها فريق مصرى لكرة الماء هى الدورة الاوليمبية الرابعة عشرة عام ١٩٤٨ والتى اقيمت فى لندن ، وقد استطاع الفريق المصرى أن يصل إلى الدور النهائى فى هذه الدورة محققا مركزا متقدما نسبيا فقد كان ترتيبه السابع ، وكاد يحتل المركز الخامس ، ومما هو جدير بالذكر أن مستوى الفريق المصرى كان مفاجأة العالم فى هذه الدورة وكانت نتائجه غير متوقعة . وكان مدرب الفريق المصرى هو «الكسندر فرنز» أما أعضاء الفريق فقد تكون من فؤاد نسيم ، مهدى عبد المنعم ، قدرى محمود ، محمود حمدى ، يوسف عز الدين ، سمير غاربو ، طه الجمل ، صلاح شعراوى ، جمال حليفة ، نزيه خليفة ، حجازى سعيد (رئيسا للفريق) .

وقد اشترك الفريق المصرى فيما بعد فى أغلب الدورات الاوليمبية وعلى وجه التحديد دورة هلسنكى ١٩٥٢ ، روما ١٩٦٠ ، طوكيو ١٩٦٤ ، المكسيك ١٩٦٨ ، ميونيخ ١٩٧٢ (نظراً لبعض الظروف السياسة التى طرأت أثناء الدورة فقد غادرت البعثة المصرية ميونيخ قبل انتهائها) . مونتريال ١٩٧٦ ، أما دورة موسكو ١٩٨٠ فقد اعتذرت اللجنة الاوليمبية المصرية عن عدم الاشتراك لاعتبارات سياسية بسبب غزو الاتحاد السوفيتى لأفغانستان ، وإجمالا فإن النتائج التى حققها الفريق المصرى لكرة الماء فى الدورات الاوليمبية السابقة بإستثناء دورة لندن ١٩٤٨ كانت متواضعة ، ولم يحقق الفريق المصرى نتائج تستحق الذكر .

وجدير بالذكر أنه من بين أربع بطولات عالمية لكرة الماء فقد اشتركت مصر فى أول بطولة ١٩٧٣ ببلغراد وثالث بطولة ١٩٧٨ ببرلين ولكن لم يحصل الفريق المصرى على نتائج متقدمة .

أما على مستوى البطولات الافريقية والتى اشترك فيها الفريق المصرى فقد كان الفريق المصرى يحتل عادة مكان الصدارة فائزاً بالمركز الأول كما هو الحال فى أول بطولة غير رسمية والتى اقيمت فى السنغال عام ١٩٦١ ، كما فازت مصر بالمركز الأول فى الدورة الافريقية الأولى ١٩٦٥ والتى اقيمت فى «كونجوبرازفيل» كذلك الدورة الافريقية الثانية ١٩٧٣ والتى انعقدت فى «لاجوس» بدولة نيجيريا . كما احتلت المركز الأول لبطولة الاتحاد الافريقى ١٩٧٤ والتى اقيمت فى مصر بينما جاء ترتيبها الثانى فى نفس البطولة عام ١٩٧٧ والتى اقيمت فى تونس . أما بطولة الدورة الافريقية الثالثة والتى اقيمت فى الجزائر عام ١٩٧٨ فكان ترتيب مصر هو الثانى . ثم احتلت مصر مؤخراً فى بطولة الاتحاد الافريقى الثالثة ١٩٨٢ والتى اقيمت فى مصر المركز الأول مرة أخرى .

أما على المستوى العربى فقد تبوأت مصر دائما المركز الأول وقد حدث ذلك فى الدورة العربية الأولى ١٩٥٣ والتى اقيمت فى الاسكندرية ، والدورة العربية الثانية ١٩٥٧ والتى اقيمت فى دمشق ، والدورة العربية الثالثة ١٩٦١ والتى انعقدت فى «الدار البيضاء» وأخيرا الدورة العربية الرابعة ١٩٦٥ والتى اقيمت فى مصر .

ومما هو جدير بالذكر أن الفريق المصرى قد اشترك فى أغلب دورات البحر الابيض المتوسط .. الاسكندرية ١٩٥١ ، برشلونه ١٩٥٥ ، بيروت ١٩٥٩ ، المغرب ١٩٦٣ ، نابولى ١٩٦٧ ، تونس ١٩٧١ ، أزمير ١٩٧٥ ، سبيلت ١٩٧٩ ، ولكن المراكز المتقدمة حققها فى دورة ١٩٥١ حيث حقق الفريق المصرى الترتيب الأول ، وفى دورة ١٩٥٩ حيث حقق الفريق المصرى المركز الثانى .

الفصل الثانى

مهارات السباحة للاعب كرة الماء

مقدمة :

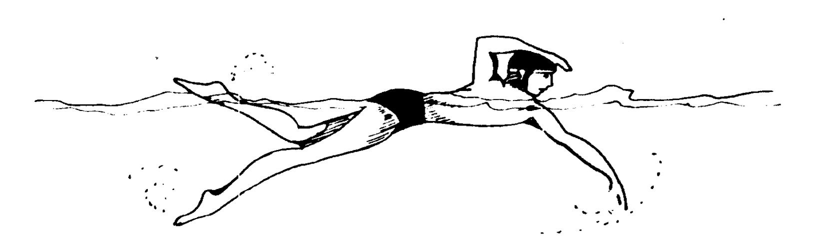
تعتبر إجادة طرق السباحة والتفوق فى مستوى الاداء للانتقال وتغيير الاتجاه داخل الماء من المهارات الاساسية والتى لاغنى عنها للاعب كرة الماء، ونستعرض فى هذا الفصل مهارات السباحة المختلفة والضرورية والتى تعتبر أساسا لمساعدة اللاعب على اتقان المهارات الخاصة بلعبة كرة الماء من تمرير وتصويب ومهارات هجومية أو دفاعية ، ومهارات السباحة الخاصة بلعبة كرة الماء والتى يختص هذا الجزء بتناولها يجب أن تلقى اهتماماً ورعاية كافيتين أثناء البرنامج التدريبى وأن كان الأمر لايعنى أن تحتوى كل وحدة تدريبية ممارسة هذه المهارات ولكن يوضع فى الاعتبار ان تتضمنها الخطة التدريبية ، بحيث تتضمن كل وحدة تدريبية بعضا من هذه النماذج أن لم يكن معظمها .

سباحة الزحف لكرة الماء : The water Polo Crawl Stroke

تعتبر سباحة الزحف على البطن أهم طريقة من طرق السباحة يحتاج إليها عادة لاعب كرة الماء ، ولكن تؤدى عادة هذه السباحة وفقا لمواصفات خاصة تميزها عن سباحة الزحف التنافسية والتى تؤدى فى مسابقات السباحة المختلفة ومن هذه المواصفات الخاصة أن لاعب كرة الماء يؤدى السباحة بحيث تكون الرأس مرتفعة وذلك يسمح للاعب برؤية ماحوله فيسهل عليه متابعة الكرة ويمكنه حصر ومعرفة مسار زملائه ومنافسيه على السواء . وإذا حدث وأن اللاعب كان يسبح كما فى طريقة السباحة المعتادة حيث الرأس تكون داخل الماء فإنه يفقد المميزات السابقة وربما وجد نفسه فى النهاية يتحرك عكس الهدف الذى يجب أن يتجه نحوه .

ونتيجة ارتفاع الرأس المميز لسباحة الزحف على البطن لكرة الماء ، فإنه يحدث نتيجة ذلك زيادة انخفاض الرجلين والقدمين ، فتصبح ضربات الرجلين أكثر طولا وأكثر بطئا ، فيصحب ذلك زيادة فى ثنى الركبتين ويؤثر ذلك فى بطء سرعة السباحة بصفة عامة . لذلك يلجأ لاعب كرة الماء إلى تعويض هذا الضعف فى سرعة تقدمه داخل الماءبالتركيز على حركات الذراعين فيزيد من سرعتهما ، وفى مدى (مسافة) قصيرة نسبياً .

كما يحتاج لاعب كرة الماء إلى الاحتفاظ بالمرفقين مرتفعين أثناء الحركة الرجوعية حيث يزيد ذلك من سيطرته على الكرة ، ويوضح الشكل (١/٢) وجه الاختلاف بين سباحة الزحف التنافسية وسباحة الزحف للاعب كرة الماء .



شكل ١/٢

ويوضح الشكل أن سباحة الزحف للاعب كرة الماء تتميز بما يلى :

١- ارتفاع الرأس حتى يستطيع رؤية مايحيط به فى الملعب .

٢- ارتفاع المرفق أثناء حركة الذراع الرجوعية لزيادة السيطرة على الكرة .

٣- زيادة عمق ضربات الرجلين .

السباحة بالكرة : Dribbling

تعتبر مهارة السباحة بالكرة أو التحرك والانتقال داخل الماء بالكرة من المهارات الهامة ، وهى تؤدى عادة من خلال السباحة وبحيث تكون الكرة بين الذراعين وأعلى قليلا من الجزء الايسر للوجه ، ومع تقدم مستوى المهارة يستطيع اللاعب أن يحرك الكرة أماما مستخدماً الضربات المتتابعة بجبهة الرأس . وفى نفس الوقت تستخدم الذراعان لحماية الكرة من الانزلاق وفقدان السيطرة عليهما يمينا أو يساراً .

وأثناء تحرك اللاعب والسباحة بالكرة ، فيجب أن تكون الرأس حرة الحركة وسهلة الالتفاف من جانب إلى آخر ، كما يجب أن تتميز حركة الذراعين الرجوعية بزيادة ارتفاع المرفقين لتحقيق سيطرة وتحكم أفضل على الكرة .

وجدير بالذكر أن لاعب كرة الماء المتمرس يستطيع أن يسبح بالكرة بسرعة لاتقل كثيراً عن مستواه الرقمى عند السباحة التنافسية فمثلا يستطيع السباحة بالكرة لمسافة ٢٥ متراً فى زمن ثانيتين عن مستواه الرقمى ، فاللاعب الذى يقطع مسافة ٢٥ متراً فى زمن قدره ١٣ ثانية سباحة تنافسية ، يجب أن يسجل عند السباحة بالكرة رقماً زمنياً لايتجاوز ١٥ ثانية . والا فهو يحتاج مزيداً من التدريب والممارسة لاتقان هذه المهارة .

ويختلف زمن الاداء لمهارة السباحة بالكرة وفقا لمستويات اللاعب وتبعا للمسافات التى يؤديها ، وفيما يلى جدول (١/٢) يمكن أن يسترشد به المدرب لتقدير المستوى الرقمى المطلوب وفقاً لمستويات التدريب والتى تتضمن ثلاثة مستويات أساسية وفقاً لتقدم المستوى ، وينقسم كل مستوى أساسى إلى مستويات فرعية .

جدول (٢/١)
المستوى الرقمى المطلوب لمهارة السباحة بالكرة وفقاً لمستويات التدريب

المرحلة التعليمية والتدريبية	عدد سنوات التدريب	حمام سباحة طوله ٢٥ مترا		
		٥٠ م سباحة حرة	١٠٠ م سباحة حرة	٤٠ م سباحة حرة
التعليم الاساسى	الأول	٣٧,- ث		
	الثانى	٣٤,- ث	١,١٧ ق	
التدريب الاساسى	الأول	٣٢,- ث	١,١٣,- ق	٥,٤٠,- ق
	الثانى	٣١,- ث	١,٠٩,- ق	٥,٢٥,- ق
	الثالث	٣٠,- ث	١,٠٦ ق	٥,١٥,- ق
	الرابع	٢٩,- ث	١,٠٣ ق	٥,٠٥,- ق
التدريب المتقدم	الأول	٢٨,- ث	١,٠١ ق	٤,٥٨ ق
	الثانى	٢٧,٥ ث	١,٠ ق	٤,٥٠ ق
	الثالث	٢٧,- ث	٠,٥٩ ث	٤,٤٥ ق

سباحة الفراشة : Butterfly Stroke

تعتبر سباحة الفراشة خاصة حركات الذراعين مع الاحتفاظ بالرأس مرتفعة على سطح الماء من المهارات المفيدة ، خاصة عندما يتمرس اللاعب على اداء حركات الرجلين باشكال مختلفة وان كانت حركات الرجلين الضفدعية والتى تشبه سباحة الصدر من الاشكال المفيدة والمطلوبة للاعب كرة الماء .

وتفيد سباحة الفراشة لاعب كرة الماء فى تحقيق مايلى :

١- تعتمد سباحة الفراشة على قوة كل من عضلات الذراعين والجذع وهذه ضمن العضلات العاملة والهامة والتى يحتاج إليها لاعب كرة الماء .

٢- تساعد سباحة الفراشة فى إكساب المتعلم وضع الطفو المرتفع ذلك الوضع الهام والضرورى للاعب كرة الماء .

وتتميز حركات الذراعين لسباحة الفراشة للاعب كرة الماء بأنها تؤدى داخل الماء فى مدى قصير نسبياً من انثناء بسيط للذارعين ، أما الحركة الرجوعية والتى تؤدى خارج الماء . فتؤدى بسرعة أكبر واستقامة أكثر من سباحة الفراشة التنافسية .

سباحة الصدر : Breast Stroke

يجب أن يستطيع لاعب كرة الماء اداء طريقة سباحة الصدر والتى تتميز بحركات الذراعين المستمرة مع الاحتفاظ بالوجه خارج الماء واداء الدفع القوى والسريع بباطن القدم والساق .

ومن المهارات الهامة المرتبطة بسباحة الصدر ، ويجب أن يكتسبها لاعب كرة الماء ويتضمنها برنامجة التدريبى مايلى :

١- سباحة الصدر مع اداء الدورانات السريعة .

٢- سباحة والرأس مرتفعة خارج الماء .

٣- سباحة الصدر مع اداء حركات الرجلين التبادلية .

سباحة الزحف على الظهر : Back Crawl Stroke

يحتاج لاعب كرة الماء إلى اجادة سباحة الزحف على الظهر بطريقة تتميز عن السباحة التنافسية المعتادة ، بحيث تكون الرأس والكتفان مرتفعة عاليا خارج الماء ، وبحيث تزداد سرعة ضربات الرجلين وحركات الذراعين مع ادائهما فى مدى اقصر .

ويحتاج لاعب كرة الماء إلى إجادة هذه السباحة بالشكل السابق ذكره حتى يتسنى له ملاحظة اتجاه الكرة ومتابعة تمريرات متوقعة آتية له من زملائه فى الفريق أثناء سباحته نحو مرمى منافسه .

ولاعب كرة الماء يجب أن يتدرب على إجادة السباحة السريعة مع تغير الاتجاه من سباحة الزحف على البطن إلى سباحة الزحف على الظهر ثم العودة مرة أخرى لسباحة الزحف على البطن .

تغيير اتجاه السباحة : Change of Swimming Direction

يحتاج لاعب كرة الماء إلى تكيف السباحة والانتقال فى الماء بطريقة تسمح له بالتوقف السريع ، وكذلك بدء السباحة والتحرك مسرعا ومثال ذلك السباحة ٤ – ٨ دورات ذراعين حيث يتم التوقف ثم البدء السريع عند سماع إشارة البدء أو التوقف من المدرس .

ومما هو جدير بالذكر أن لاعب كرة الماء يحتاج إلى تغيير اتجاه جسمه ليناسب اتجاه الكرة ذلك فى أماكن غير متوقعة فى مساحة الملعب فى الوقت الذى لاتتوافر لديه ميزة الدفع من جانب الحمام كما فى حالات الدوران أو البدء فى طرق السباحة المختلفة .

وعندما يريد اللاعب تغيير اتجاه جسمه إلى الاتجاه المضاد فيمكن عمل الآتى :

١– سحب الذراعين بقوة أسفل الماء .
٢– ثنى الرجلين وسحبهما أسفل الجسم .
٣– عند قيام اللاعب بسحب الذراعين والرجلين يبدأ فى فرد الذراعين مع اداء ضربات الرجلين فى الاتجاه المضاد .
٤– تتحرك الذراع التى تقود الحركة بقوة أعلى الماء فى الاتجاه المرغوب التحرك نحوه .

ويمكن صقل هذه المهارة بأن يطلب المدرب من اللاعبين الاصطفاف فى بداية الحمام وعند سماع «الصفارة» يبدأ الصف الأول السباحة تجاه الجانب المقابل لحوض السباحة ، ثم عند سماع الاشارة مرة أخرى يغير اللاعبون اتجاه السباحة بحيث يعودون مرة أخرى لمكان البداية ، ويكرر التمرين عدة مرات .

كذلك يمكن أن يطلب المدرب من اللاعبين الذين يتواجدون فى الجزء العميق من حوض السباحة تغيير الاتجاه وفقا لاشارات العلم الذى يمسكه بيديه بحيث يتابع اللاعبون اتجاه العلم ذهابا وإيابا ، مع التركيز على سرعة تغيير الاتجاه والتنوع فى طول المسافة .

كما يجب أن تتضمن مهارات تغيير الاتجاه ، إكساب اللاعب القدرة على تغيير وضع جسمه من سباحة الزحف على البطن إلى سباحة الزحف على الظهر ويمكن أن يتحقق ذلك بأن يطلب المدرب من اللاعبين تغيير نوع السباحة كل عدد معين من الدورات بالذراعين عند سباحة طول الحمام .

السباحة الزجزاجية : Zigzag Swimming

يحتاج لاعب كرة الماء إلى إجادة مهارة السباحة الزجزاجية حتى يسهل عليه التحرك فى اتجاهات مختلفة والابتعاد عن منافسه كلما تطلب الأمر ذلك بسرعة وقوة ، وتتطلب هذه المهارة أن يحتفظ اللاعب بالرأس خارج الماء عند السباحة مع اداء ضربات رجلين سريعة وغير عميقة ، وعندما يريد اللاعب أن يتجه نحو الجهة اليسرى فإنه يجب أن تتحرك الذراع اليمنى اعلى الماء ، كما يجب أن يؤدى بالرجلين حركة مقصية تتميز بالقوة وفى نفس الوقت تقوم الذراع اليسرى بالشد أسفل الماء نحو الجهة التى يريد أن يتحرك نحوها .

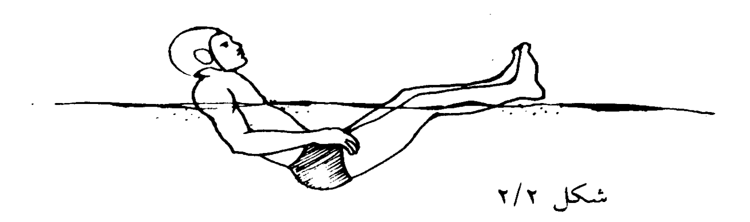
ويفضل عادة أن يتم اتقان اداء السباحة الزجزاجية باستخدام الكرة .

السباحة على الجنب والذراع عالية : Arm High Sidestroke

تعتبر السباحة على الجنب مع ارتفاع أحد الذراعين عالياً من المهارات المفيدة للاعب كرة الماء والتى يجب أن يكتسبها ويتدرب عليها وعند آداء هذا النوع من السباحة يجب التركيز على حركات الرجلين المقصبة السريعة داخل الماء . كما يجب إجادة السباحة على كلا الجانبين .

الشد المعكوس : Reverse Pull

تستهدف هذه المهارة إكساب المتعلم القدرة على التقدم داخل الماء وتغيير الاتجاه وهو بصفة خاصة ذو فائدة لتقوية الذراعين ويمكن أن يتم ذلك من الطفو على الظهر شكل (٢/٢) حيث ترتفع الرأس والكتفان وكذلك القدمان خارج الماء كما يوضح الرسم . ومن هذا الوضع يحاول اللاعب دفع جسمه ليتحرك إتجاه القدمين أى يؤدى حركة مجدافية باليدين لدفع الماء اتجاه الرأس .



شكل ٢/٢

كما يمكن أن يتم اداء المهارة السابقة ولكن من الطفو على البطن ، وعندئذ فيجب اداء حركات الرجلين ببطء شديد بالقدر الذى يحفظ للاعب توازنه ووضع الطفو بينما يؤدى حركات مجدافية باليدين لدفع الماء بعيداً للأمام ليتحرك الجسم خلفاً نحو القدمين .

ويجب أن يحتفظ المتعلم بالرأس مرتفعة عند اداء هذا التمرين .

سباحة الفراشة المعكوسة : Inverted Butterfly

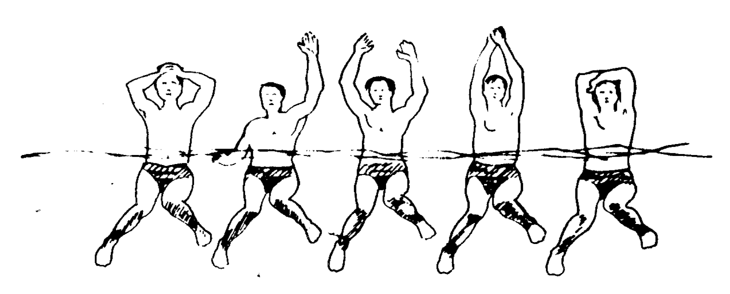
تتضمن هذه السباحة للاعب كرة الماء أن يسبح على الظهر مع اداء حركات الذراعين معاً . ثم يمكن أن تؤدى حركات الرجلين ايضاً معاً (كما فى سباحة الصدر) أو تؤدى تبادلية ويستفاد من هذا النوع من السباحة لتغيير السرعة أو متابعة مسار الكرة .

حركات الرجلين الضفدعية (التدويس) :

تعتبر مهارة حركات الرجلين الضفدعية كما فى سباحة الصدر والجسم فى الوضع الرأسى من المهارات الهامة لجميع لاعبى كرة الماء ، وهى أكثر ضرورة لحارس المرمى ويجب عند اداء هذه المهارة أن تكون الرجلان اسفل الجسم والركبتان على استقامة الصدر ويميل الجسم للامام ، حيث أن احتفاظ اللاعب بالرجلين والقدمين خلف الجسم يضعف من فاعلية وسيطرة اللاعب على هذا الوضع بالاضافة إلى ضعف ضربات الرجلين ويجعل اللاعب غير قادر على الاحتفاظ بذلك الوضع عندما يعترضه منافسه .

وعند اداء هذه المهارة بمستوى متقدم فيجب ان يحرص اللاعب على ظهور المايوه خارج الماء عندما يؤدى حركات الرجلين بفاعلية وقوة ، وينصح بعض المدربين بإمكانية استخدامه لوح ضربات الرجلين **Kick Board** بين رجلى اللاعب الذى يجد صعوبة فى تعلمها .

وهذه المهارة يحتاج إليها لاعب كرة الماء سواء للوقوف أو التحرك داخل الماء ويجب أن يتم صقل هذه المهارة بأن يطلب من اللاعب أداءها مع رفع



شكل ٢/٣

الذراعين خارج الماء ، أو تشبيك اليدين خلف الرقبة ، كما يجب أن يواجه اللاعب الاتجاه الذى يستهدف التحرك نحوه . شكل (٢/٣) .

وفيما يلى نماذج لتنوع اداء هذه المهارة الهامة :

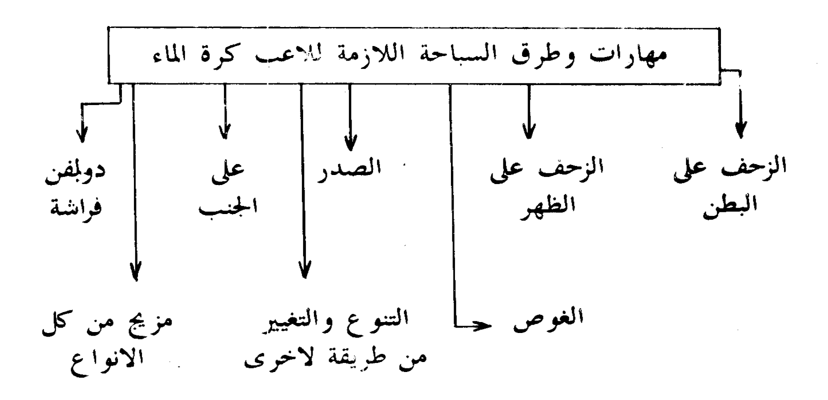
١- التحرك جانبا فى الاتجاه من الشمال إلى اليمين ، ومن اليمين إلى الشمال .
٢- التحرك للخلف .
٣- التحرك فى الماء مع استخدام مساعدة اليدين .
٤- التحرك فى الماء بمساعدة أحد الذراعين داخل الماء ، والاحتفاظ بالأخرى مرتفعة خارجه .
٥- التحرك مع مسك العضدين باليدين .
٦- التحرك بحيث يكون المرفقان داخل الماء واليدان خارج الماء .

ضربات الرجلين للسباحة الحرة : Freestyle Kick

يحتاج لاعب كرة الماء إلى صقل وإتقان هذه المهارة ، والتى تعتمد على اداء ضربات الرجلين القوية والسريعة من الطفو على البطن بينما تبقى الذراعان ممتدتان أمام الرأس ، مع أهمية الاحتفاظ بالرأس مرتفعة لاقصى مدى .

وتؤدى هذه المهارة عادة فى حمام طوله ٥٠ متر ، وينصح بأداء هذا التمرين من ٥ - ٦ اطوال مع راحة ١٠ - ١٥ ثانية بعد كل طول .

الخلاصة : أن لاعب كرة الماء يحتاج إلى اتقان مهارات وطرق السباحة المختلفة ، كما أن لعبة كرة الماء تتطلب اداء طرق السباحة المختلفة وفقا لتكنيك اداء خاص بها بالاضافة إلى التمرس على اداء طرق السباحة المختلفة مع الكرة . والشكل التالى يوضح مهارات وطرق السباحة التى يحتاج إليها لاعب كرة الماء أثناء تحركه داخل الماء . شكل (٢/٤) .


مهارات وطرق السباحة اللازمة للاعب كرة الماء
الزحف على البطن
الزحف على الظهر
الصدر
على الجنب
دولفن فراشة
الغوص
التنوع والتغيير من طريقة لاخرى
مزيج من كل الانواع

شكل ٤/٢

الفصل الثالث

التمريــــــــر

تمرير الكرة Passing the Ball

مقدمة .

تعتبر مهارة التمرير من المهارات الهامة للعبة كرة الماء ، حيث أن مقدرة اللاعبين على اداء تمريرات سليمة ودقيقة سواء كانت قصيرة أم طويلة تتيح لاعضاء الفريق اتخاذ مواقف هجومية Attacking Situations يمكن من خلالها تسجيل الاهداف وتحقيق الفوز*.

وتكاد تتفق آراء المدربين المتخصصين فى كرة الماء على أن النسبة التى يجب أن تخصص للتدريب على هذه المهارة فى كل جرعة تدريبية لاتقل عن ٢٠٪ .

وقبل أن نسترسل فى استعراض أنواع التمريرات المختلفة فى كرة الماء نتناول بالشرح كيف تتم مهارة الرمى باعتبار أنها أساس مشترك لأغلب أنواع التمريرات الذى سوف نتناولها . وتوضح كذلك كيفيه استلام الكرة .

كيف يتم رمى الكرة : How To Throw

يبدأ رمى الكرة عادة حيث تكون الذراع الرامية (اليمنى) ممسكة بالكرة خلف الرأس . ثم يلاحظ مايلى شكل (١/٣) :

١- تحريك الذراع اليسرى والكتف نحو الهدف .

٢- يبدأ الذراع الايمن تنفيذ حركة الرمى فى لحظة انتهاء تحريك الذراع اليسرى والكتف للاستفادة من قوة الدفع .

٣- يقود المرفق الحركة ، بينما تكون الذراع زاوية ٩٠ درجة تقريبا . وعندما يتخطى المرفق الأذن اليمنى ، فإن اللاعب يقوم بتسطح اليد للسيطرة على الكرة دون أن يمسك بها .

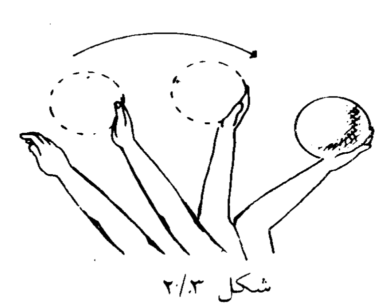
٤- تؤدى حركة الرمى بقوة حيث تتم المتابعة من العضد واليد .

٥- تنتهى حركة الرمى حيث تكون الذراع مستقيمة ومشيرة نحو الهدف بينما تكون أصابع اليد مسترخية وغير متصلبة .

ويجب أن تعطى عناية خاصة للمرحلة الأخيرة لرمى الكرة ، كما يجب حفظ الرسغ بقوة عندما تترك الكرة اليد



شكل ١/٣



شكل ٢/٣

استلام الكرة : Cathing the Ball

يجب أن يوجه اللاعب إلى اهمية اداء مهارة استلام الكرة باسترخاء اليد وعدم التصلب أو العنف عند ادائها وفيما يلى توضيحا لكيفية اداء هذه المهارة شكل (٢/٣) .

١ - يقوم اللاعب بامتداد الذراع المستقبله نحو الكرة ، بحيث تتجه اصابع اليد جهة مسار الكرة .

٢ - يقوم اللاعب بإمتصاص الكرة عندما تصل إلى يديه وذلك بتحريك اليد والذراع للخلف .

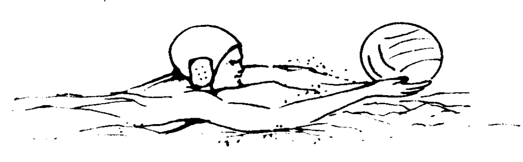
٣ - يقوم اللاعب بالتحكم والسيطرة على الكرة بعد أن تمر خلف الرأس .

٤ - يجب أن يتحقق السيطرة على الكرة مع الاحتفاظ بأصابع اليد والذراع فى وضع استرخاء .

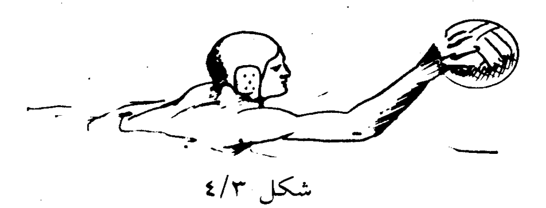
وجدير بالذكر أنه توجد عدة أنواع من التمريرات لكرة الماء نستعرض أهمها على النحو التالى :

(١) تمريرة رفع الكرة :

تتطلب هذه التمريرة أن يضع اللاعب يده أسفل الكرة ليرفعها لأعلى ، ثم يقوم بتحريك الكرة فى اتجاه الرأس استعداداً لاتمام تمريرها شكل (٣/٣) .



شكل ٣/٣



شكل ٣/٤

(٢) التمرير بالضغط :

تتطلب هذه التمريرة أن يضعْ اللاعب يده أولا على قمة الكرة ، ثم يضغط عليها ضغطاً خفيفاً بالقدر الذى يسمح بارتداد الكرة خارج الماء فيضعها فى يده لاستكمال تمريرها .

وهذه التمريرة تمهيدية لاداء مهارة أخرى هامة من مهارات كرة الماء وهى مهارة التصويب بالدفع **Push Shot** .

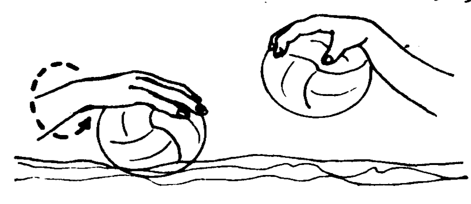
التمريرة التدويرية :

وتتميز هذه التدويرة بأن اللاعب يضع يده المسئولة عن التمرير على قمة الكرة ، ثم يقوم بتحريك اليد جهة اليمين واليسار ، حتى تصبح الكرة مستقرة فى يده فيكمل تمريرها .

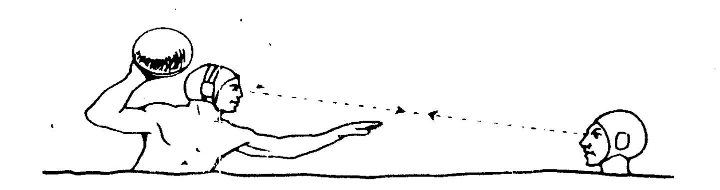
التمريرة التدويرية مع الضغط :

وتعتبر هذه التمريرة مزيجا من التمريرتين السابقتين ، حيث يضع اللاعب يده أولا على قمة الكرة ثم اداء الضغط الخفيف لاسفل ، وفى نفس الوقت يقوم بتدوير اليد إلى الجانب ، وتعتبر هذه الطريقة سريعة وفعالة لرفع الكرة لأعلى .

ويوجد نوع آخر من التمريرات تعتمد على التقاط اللاعب الكرة براحة يده ، وهذه التمريرة تصلح مع اللاعب الذى يمتلك يداذات حجم كبير يسمح بمسك الكرة ورفعها بسيطرة وتمكن .



شكل ٣/٥



شكل ٦/٣

وحتى تحقق التمريرة الغرض منها فيجب أن يعتاد اللاعب عدم إتمام تمرير الكرة قبل النظر إلى زميله لضمان سلامة وصول الكرة له شكل (٦/٣) وإن كان الأمر ليس كذلك مع الفرق المتقدمة والتى لعبت سنوات عديدة بحيث اصبح كل لاعب يجيد معرفة تحركات زميله .

تدريبات متنوعة لتنمية مهارات التمرير :

توجد نماذج عديدة من التدريبات التى تعمل على صقل وتنمية مهارة التمرير ستعرض العديد منها على سبيل الاسترشاد ويبقى للمدرب استخدام مايناسبه منها أو إدخال التعديلات التى يراها :-

تدريب (١) :

يستهدف هذا النوع من التدريبات وضع اللاعب فى موقف ضاغط يماثل المواقف التى يتعرض لها أثناء اللعب مع منافسه ويتحقق ذلك من خلال :

١- وجود موقف منافسه عند وصول الكرة .
٢- الدفاع دون إرتكاب أخطاء أو مخالفات قانونية .
٣- اداء تمريرة دقيقة وصحيحة لزميلة بينما هو فى موقف ضاغط من منافسه .

ويمكن أن يستخدم المدرب نماذج من هذه التدريبات بأن يجعل الكرة فى حالة لعب وذلك بالقائها فى أى مكان من حوض السباحة «الملعب» فيسبح لاعبان نحوها واللاعب الذى يستطيع الاستحواذ على الكرة يعتبر لاعبا مهاجما ، بينما اللاعبون الآخرون يعتبرون أنفسهم مدافعين يحاولون بجدية منع اللاعب المهاجم من اداء التمريرة .. ويتضمن هذا التدريب فى نفس الوقت أن يحدد لاعبان آخران أحدهما مدافع والآخر مهاجم يبقيان فى مكانهما فى انتظار استقبال الكرة ليضطلع كل واحد منهما بدوره .

تدريب (٢) :

يستهدف هذا التدريب تحسين مقدرة اللاعب على التمرين بدقة وبسرعة ويتطلب تكوين دائرة من ثلاثة أو خمسة لاعبين وعدد ثلاث كرات ويبدأ اللاعبون تمرير الكرة فى الاتجاه الذى يحدده المدرب ، كما يتم تغيير الاتجاه تبعا لاشارة أو سماع صفارة المدرب ، ويجب أن يستخدم اللاعب عند التمرير كلتا اليدين مع محاولة تحريك الكرة بسرعة كلما أمكن ذلك .

يلاحظ : يبدأ التمرين باستخدام كرة واحدة ثم يضاف بعد ذلك الكرة الثانية ثم الكرة الثالثة .

كلما قل عدد اللاعبين نسبة إلى عدد الكرات كلما أصبح التمرين أكثر صعوبة

– إذا حدث أن أحد اللاعبين كان بطيئاً أو أخطأ فيجب أن ينتظره بقية اللاعبين .

تدريب (٣) :

يعتمد هذا التدريب على تمرير الكرة فى اتجاه عقرب الساعة ، بحيث عندما تأتى الكرة متقاطعة أمام وجه اللاعب ، يقوم بتوجيهها نحو جهة اليمين ممررة إلى اللاعب الذى يليه ، ثم يتم تغيير عقرب الساعة عند سماع الاشارة .

يلاحظ :

يجب أن يتم تمرير الكرة دون توقف وذلك بدفع الكرة من خلفها ويتطلب ذلك الانثناء القليل للذراع .

– يجب الاحتفاظ بالرجلين تحت الجسم وعدم الرقود على الظهر .

– يمكن الاستفادة من الذراع واليد فى السند لاداء المهارة .

تدريب (٤) :

يتطلب هذا التدريب تكوين دائرة من اللاعبين ومعهم « كرتان » ، بينما يقف لاعبان ظهراً لظهر وسط الدائرة لاستقبال الكرات التى سوف تمرر لهما من زملائهما ، ثم يقومان بتمريرها لهم ، بحيث تستمر الدائرة فى التحرك تجاه عقرب الساعة .

يلاحظ :

– يحتفظ اللاعبان الموجودان داخل الدائرة بأيديهما خارج الماء .

– يمكن تغير مسار اتجاه الدائرة وفقا لاشارة المدرب .
– يتم تبديل الاماكن بحيث يتاح لجميع اللاعبين فرصة الوقوف وسط الدائرة .
– يعتبر هذا التمرين مفيداً جداً لصقل وإتقان مهارة الوقوف فى الماء .

تدريب (٥) :

يهدف هذا التدريب إلى إكساب اللاعب مهارة رفع الكرة فى الهواء ثم التقاطها باصابع اليد **Pop and tip** ، وهذه المهارة يحتاج إليها اللاعب فى مواقف اللعب عندما يعترضه أكثر من منافس ، وخوفاً من فقدان سيطرته على الكرة فإنه يقوم بدفع الكرة فى الهواء أعلى المنافس ثم متابعتها والتقاطها بأطراف اصابع اليد حتى يتسنى له إعادة سيطرته والتحكم فى الكرة ، أو اداء تمريرة صحيحة تحقق الغرض منها .

ويتضمن التمرين أن يطلب من اللاعب سباحة نصف طول بحيث يقوم بارتداد الكرة على اطراف اصابع احدى اليدين ، وعندما يصل إلى منتصف حوض السباحة فإنه يقوم بالسباحة السريعة بالكرة حتى يصل إلى نهاية الحمام .

تدريب (٦) :

يهدف هذا التدريب بدرجة أساسية إلى صقل مهارة التمرير باليدين **Tow hand passing** وهى ضرورية لحارس المرمى .

ويتضمن هذا التمرين تقسيم اعضاء الفريق إلى أزواج كل زميلين يواجه احدهما الآخر بحيث تكون المسافة بينهما حوالى أربعة امتار ثم يقومان بتمرير الكرة باليدين بينهما لمدة دقيقة .

يلاحظ :

– يجب عدم لمس اليدين لسطح الماء .
– يكرر التمرين بغرض تحقيق أكثر عدد من التكرارات فى الدقيقة .
– يفيد التمرين كذلك فى تنمية مهارة الوقوف فى الماء .
– يمكن أن يطلب من الزميلين اداء التمرين من التحرك بطول الحمام .

تدريب (٧) :

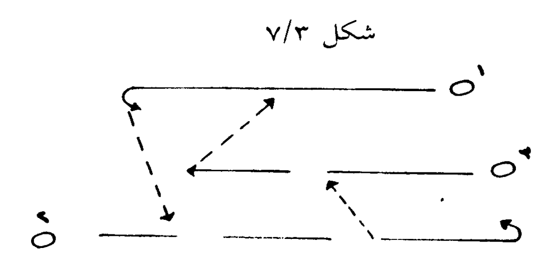
يعتبر هذا التدريب صقل لمهارة التمرير من الرقود على الظهر **Layout pass** بحيث يضطر احيانا اللاعب المهاجم عندما يعترضه أحد المنافسين ويضغط عليه أن يرقد على ظهرة ليمرر الكرة فوق اللاعب المدافع ، وتتطلب هذه التمريرة وضع اليد الرامية أسفل أو أعلى الكرة ثم يؤدى الميل خلفاً على الظهر مع أداء الدفع القوى بالرجلين أثناء الرمى ، وعادة فإن اللاعب المهاجم لايكون بجواره أو أمامه زميل فى وضع يسمح بالتمرير له ، لذلك فهو يتابع الحركة بالسباحة بالكرة .

ويتطلب هذا التدريب اشتراك ثلاثة لاعبين ، حيث يسبح كل لاعب فى منطقته الخاصة للخلف وللأمام ويؤدى التدريب على مسافة تتراوح بين ثمانية وعشرة أمتار .

وكما يوضح شكل (٧/٣) يبدأ اللاعب رقم (١) السباحة بالكرة وفى نفس الوقت يتحرك اللاعب رقم (٢) فى الاتجاه المقابل وعندما يصبحان قريبين من بعض يقوم اللاعب رقم (١) بأداء تمريرة الرقود على الظهر للاعب رقم (٢) ، ثم يبدأ اللاعب رقم (٣) السباحة بحيث يسبح بين اللاعب رقم (١) و(٢) . وعندما يمرر الكرة اللاعب رقم (٣) إلى اللاعب رقم (٢) فإن اللاعب رقم (٢) يميل للخلف ويمرر لرقم (٣) . ثم يدور اللاعب رقم (١) ويأتى للخلف فى الاتجاه المقابل ، بينما يقوم اللاعب رقم (٣) بالميل للخلف والتمرير .

يلاحظ : يستمر التدريب لاكبر عدد من التكرارات .

شكل ٧/٣



تدريب (٨) :

يتطلب هذا التدريب أن يقوم لاعبان بالتمرير فيما بينهما لمسافة صغيرة نسبيا حوالى ٢ متر ثم تزداد هذه المسافة تدريجيا حتى تصل إلى ١٨ – ٢٠ مترا . وعندما تتسع المسافة إلى ١٥ – ٢٠ متر فيحاول اللاعبان اداء من ٣٠ : ٤٠ تمريرة صحيحة متتالية دون خطأ لأى تمريرة .

تدريب (٩) :

يتضمن هذا التدريب وجود ثلاثة لاعبين المسافة بين كل لاعب والآخر حوالى أربعة أمتار ، ويتم تمرير الكرة من اللاعب الخارجى إلى لاعب الوسط الذى يمررها بدوره إلى اللاعب الخارجى فى الطرف الآخر الذى يمررها مرة أخرى للاعب الوسط لتعود مرة ثانية للاعب الأول وهكذا يتم تكرار التدريب .

يلاحظ :

– يجب أن يستحوذ اللاعب على الكرة مباشرة .
– يجب التدريب على استخدام كل من اليدين اليمنى واليسرى .
– يجب أن يتاح لكل لاعب التدريب فى موقف الوسط من ثلاث إلى خمس دقائق .

تدريب (١٠) :

يتضمن هذا التدريب تشكيل مربع من أربعة لاعبين ، واستخدام كرة واحدة حيث يقوم اللاعبون بتمرير الكرة فى اتجاه واحد أو الاتجاهات التى يحددها المدرب .

يلاحظ :

– يحاول اللاعبون استخدام اليدين ، كما يحاول اللاعبون تحرك الكرة بأقصى سرعة ممكنه .
– يمكن تنوع التدريب من حيث التمرير فى اتجاهات حرة أو التمرير فى اتجاهات قطرية .

تدريب (١١) :

يتطلب هذا التدريب أن يقف كل لاعب مواجها زميله على بعد مسافة قصيرة حوالى ٢ متر ، ويقوم الزميلان بتمرير الكرة بينهما باليدين بحيث تكون اليدان خارج الماء ويحاول كل لاعب الاحتفاظ بوضع الجسم بحيث يكون مرتفعا (المايوه خارج الماء) .

يحاول اللاعبان اداء من ٨٠ — ١٠٠ تمريرة متتابعة صحيحة .

تدريب (١٢) :

يتضمن هذا التدريب قيام لاعبين بالسباحة مع تمرير الكرة بينهما بحيث يمرر اللاعب (١) الكرة إلى اللاعب (٢) مباشرة وأثناء التمرير يسبح سريعا لمسافة قصيرة ، ويستعد مرة أخرى أثناء السباحة إلى استقبال الكرة من اللاعب (٢) الذى يمررها له فوراً ويسبح سريعا لانتظار استقبال الكرة .

يلاحظ :

– يستمر التدريب لمدة دقيقة .
– يمكن تحديد مسافة معينة لاداء التدريب وليكن طول الحمام .

الفصل الرابع

التصويـــــــــب

مقدمة :

تعتبر مهارة التصويب احدى المهارات للعبة كرة الماء والتى لم تحظ بالرعاية والاهتمام اللازمين يعادل أهميتها من قبل المدربين ، وتتطلب إجادة هذه المهارة أن يدرس اللاعب الموقف جيداً قبل أن يقوم بالتصويب فينظر إلى وضع حارس المرمى ، ويختار المكان المناسب الذى يحتمل نجاح تسديد الهدف .

ويكاد يجمع أغلب المدربين والمهتمين بهذه الرياضة أن العامل الرئيسى لتحقيق تصويبات ناجحة هو مدى تركيز اللاعب على الهدف وعدم تشتت الانتباه كذلك يعتبر عامل المخادعة مؤثراً بدرجة كبيرة لنجاح التصويب ، فيجب أن يتمرس اللاعب على عدم البدء بالتصويب المباشر نحو الهدف ، حيثما أنه فى إمكانه القيام بحركة خداعية كالتظاهر بالتصويب فى مكان معين داخل المرمى ثم يسدد الكرة فى مكان آخر ، فذلك يجعل تركيز حارس المرمى أقل ويجهل مسار الكرة ومن ثم فإن احتمال نجاح التصويب يكون أكثر .

وكما هو الحال لمهارة التمرير فإنه يخصص حوالى ٢٠٪ من جرعة التدريب اليومى للتدريب على تلك المهارة الهامة .

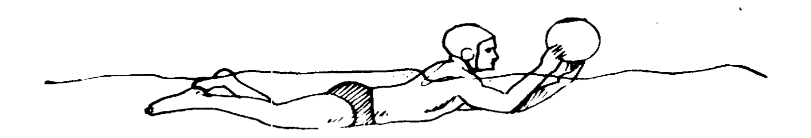
ونستعرض فيما يلى أهم أنواع التصويبات التى يحتاج إليها اللاعب فى موقف اللعب لكرة الماء :

(١) التصويب بأصابع اليد :

يستخدم هذا النوع من التصويب عندما يكون اللاعب سابحاً بالكرة نحو الهدف ودون توقف يقوم اللاعب «الأيمن» بدفع الكرة بخفة بيده اليسرى لتتجه الكرة نحو الكتف الأيمن . ومع انتهاء الذراع اليمنى لحركتها الرجوعية خارج الماء فإنها تدفع الكرة عالية لتصبح أمام اليد اليسرى فيلاحقها بأصابع اليد اليمنى لتسديد الكرة نحو الهدف . شكل (١/٤) .



شكل ١/٤



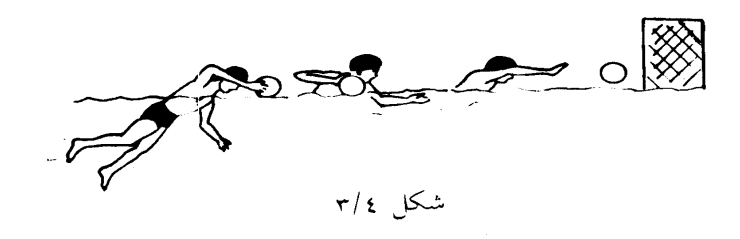
شكل ٤/٢

يلاحظ :

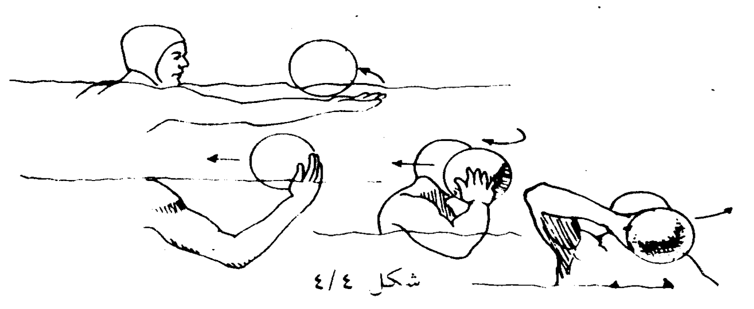
- يجب أن يكون الجسم مرتفعاً فى الماء عند التمهيد للتصويب (السباحة بالكرة) أو اداء حركة التصويب ذاتها ، ويتطلب ذلك اداء ضربات رجلين سريعة وضيقة .
- يجب الاحتفاظ بالذراع المسئولة عن التصويب خارج الماء تماماً وعدم سقوط المرفقين . شكل (٤/٢) .
- يجب دوران راحة اليد بحيث تتجه للخارج (جهة اليمين) وبحيث يكون الابهام متجها لأسفل .
- يجب دفع الكرة بالاصابع وليس بباطن اليد .
- يجب المتابعة الكامله للكرة حتى تفرد الذراع على كامل امتدادها .

التصويبة المدفوعة :

تتضمن طريقة اداء هذه التصويبة قيام اللاعب بوضع يده المسئولة عن التصويب على قمة الكرة ، ثم يضغطها ضغطاً خفيفاً بالقدر الذى يسمح لها بالارتفاع خارج الماء ، وفى هذه اللحظة يؤدى اللاعب دفع الكرة نحو المرمى مثل التصويبة السابقة . شكل (٤/٣) .



شكل ٤/٣



شكل ٤/٤

التصويبة اللولبية :

تعتبر هذه التصويبة من التصويبات الهامة نظراً لاعتمادها على مخادعة حارس المرمى ، حيث يصعب عليه توقع اتجاه أو مسار التصويبة ، حيث ليس من السهل أن يتتبع حركة الذراع المسئولة عن التصويب .

ويتطلب اداء هذه التصويبة وضع اليد المسئولة عن التصويب اسفل الكرة ويحاول رفعها بحيث تظهر خارج سطح الماء . فيحرك الكرة خلفا نحو كتفه ليؤدى التصويب بالدفع . شكل (٤/٤) .

يلاحظ :

- يجب التركيز على سرعة توجيه وتصويب الكرة .
- يمكن التدريب على هذه التصويبة بوجود مدافع وبدون ذلك .

شكل ٥/٤

التصويب مع مرجحة الذراع :

تؤدى هذه التصويبة عادة والجسم فى الوضع الرأسى . شكل (٥/٤) حيث **يقوم اللاعب بتحريك** الذراع الموجودة خارج الماء خلفا وأماما (**مثل تحريك مقبض المضخة) ، ويعتمد احتفاظ جسم اللاعب فى الوضع الرأسى على ضربات الرجلين المقصية القوية وكذلك على الاستفادة من السند بحركة** الذراع الموجودة داخل الماء .

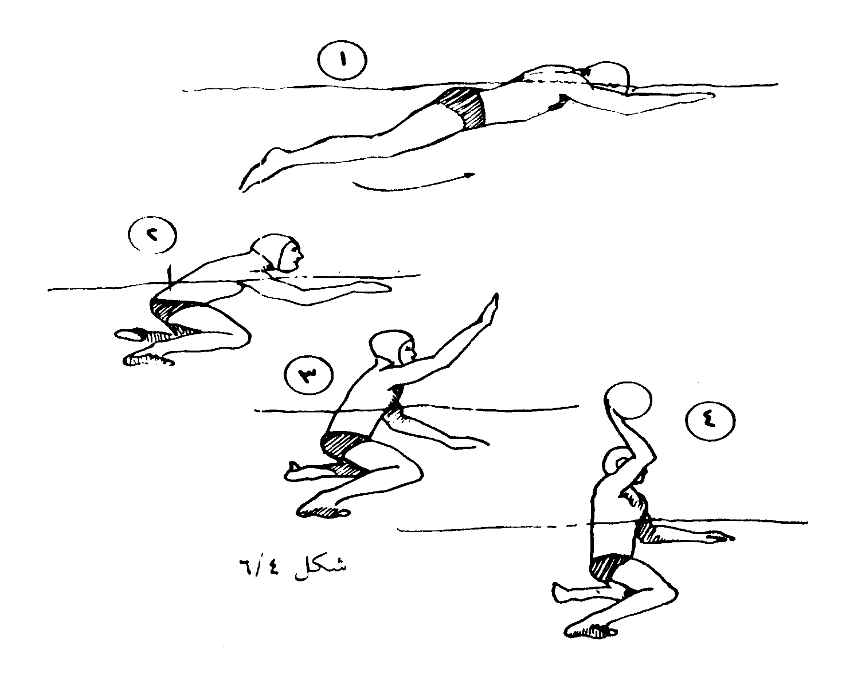
يلاحظ :

ان حركة الذراع المتتالية أماما وخلفا تجعل المنافس لايعرف اين سوف يتجه مسار التمريرة أو التصويبة .

- ينصح عندما تكون المسافة بعيدة عن المرمى حيث يزداد احتمال عدم نجاح التصويبة فانه يفضل أن يتحرك اللاعب ويقترب من المرمى مسافة خمسة أمتار قبل التصويب .

التصويب مع انتصاب الجذع رأسيا :

يتطلب اداء هذه التصويبة انتصاب الجذع للوضع الرأسي من السباحة على البطن ، حيث يستقبل احدى التمريرات من زميله ، وهنا يجب أن يستفيد اللاعب من دفع الرجلين ومن مساندة الذراع الحرة غير المسئولة عن التصويب ليرتفع لأقصى قدر ممكن خارج الماء ليسهل السيطرة والتحكم فى اداء التصويبة بالاضافة إلى اداء التصويبة بسرعة وبقوة[1] **شكل ٦/٤ .**



شكل ٦/٤

يلاحظ :

- يجب ثنى وجذب الرجلين لأسفل بسرعة كبيرة .
- عندما يعترض اللاعب مدافعون أمامه ، فيفضل اداء التصويبة من الجنب فتكون مفاجئة للاعب المدافع وتتطلب هذه المهارة مزيداً من التدريب والممارسة لاتقانها .
- يجب أن يميل اللاعب نحو اتجاه تصويب الهدف ، كما يجب عدم التحرك خلفا أثناء تحركه جهة اليمين لاستقبال تمريرة متقاطعة أمام وجهه .

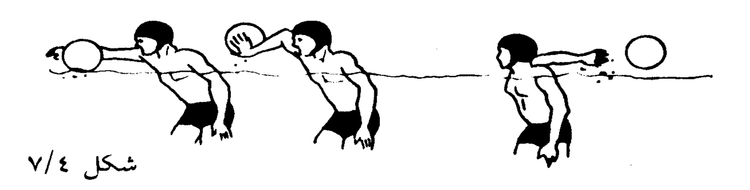
التصويب من الرقود على الظهر :

يعتبر التصويب من الرقود على الظهر من التصويبات المفيدة والتى يحتاج إليها اللاعب بصفة خاصة عندما يحيط به مدافعون من جهة اليمين والشمال ، أو عندما يعترض مدافعون الذراع المسئولة عن التصويب خارج الماء .

وعندما يكون اللاعب محاطاً من الخلف فإنه يمكنه اداء هذه التصويبة ولكن بأداء حركة تدوير جهة الذراع المسئولة عن التصويب ، وذلك بأداء حركة مجدافية بالذراع الحرة غير المسئولة عن التصويب مع الدفع السريع والقوى بالرجلين بحركة مقصية تسمح للاعب بالتحرك سريعا بعيداً عن المدافع الخلفى .

التصويب بظهر اليد :

يتضمن اداء هذه التصويبة قيام اللاعب بالضغط على قمة الكرة ووضع راحة اليد خلف الكرة ، كما يجب أن يحتفظ اللاعب بالذراع والكتف خارج الماء . كما تثنى الذراع بزاوية ٩٠ درجة وبحيث عندما يكون العضد فى خط مستقيم مع الكتف يقوم اللاعب بتصويب الكرة مع متابعة التصويبة وذلك بفرد الذراع كاملة . شكل (٤/٧) .



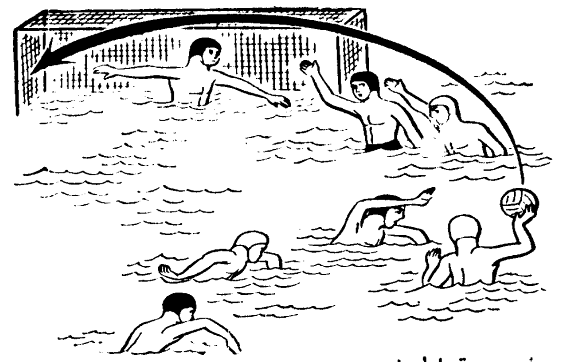
شكل ٤/٧

التصويب أعلى الكتف :

تستخدم هذه التصويبة كنوع من الخداع للفريق المدافع وحارس المرمى حيث يكونون متوقعين فى العادة من المهاجم أن يؤدى تصويبة بالدفع أو بظهر اليد أو التمرير ، ولكن يقوم اللاعب المهاجم بأداء هذه التصويبة والتى تتطلب وضع اليد أسفل الكرة مباشرة ثم رفع الكرة أعلى الكتف المسئولة عن التصويب لتسجيل التصويبة نحو الهدف بسرعة ودون تحريك الرأس للخلف . كما يفضل عدم الاكثار من استخدام هذه التصويبة حيث يسهل صدها لحاصة اذا كان افراد الفريق المدافع يتوقعون حدوث هذه التصويبة .

التصويبة الساقطة :

تؤدى هذه التصويبة كما بالشكل (٨/٤) وتستخدم بصفة خاصة عندما يحدث خروج حارس المرمى من المرمى وأن اللاعب المهاجم يجيد مهارة اسقاط الكرة باستخدام تصويبة الكتف . أو التصويب بظهر اليد وعادة يتخذ مسار التصويبة شكل القوس .





تصويبة ضربة الجزاء :

يجب أن يفرد اهتمام لاتاحة الفرصة لدى اللاعبين على التدريب لتصويبة ضربة الجزاء مع إعطاء التوجيهات اللازمة مثل مايلى :

- يجب عدم النظر إلى المنطقة التى يعتزم التصويب نحوها ولكن ينظر نحو منتصف المرمى ، أو ينظر إلى جسم حارس المرمى وليس إلى عينيه .
- تحديد أفضل مكان يمكن أن يتم فيه التصويب .

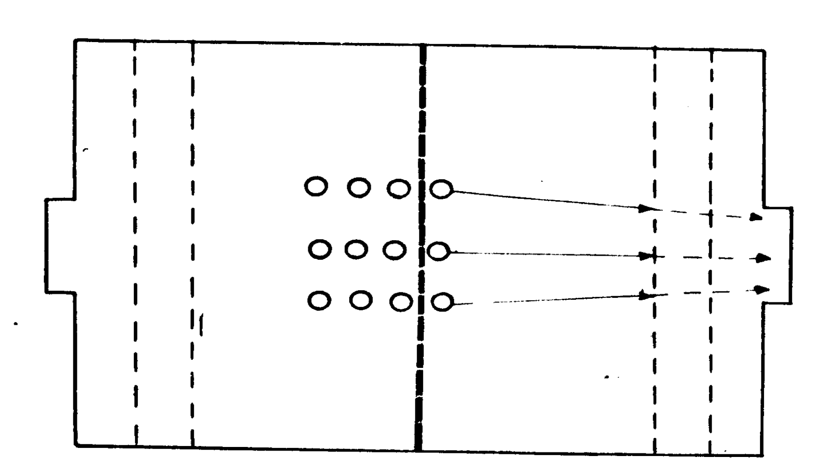
تدريبات متوعة لتنمية مهارة التصويب :

تدريب (١) :

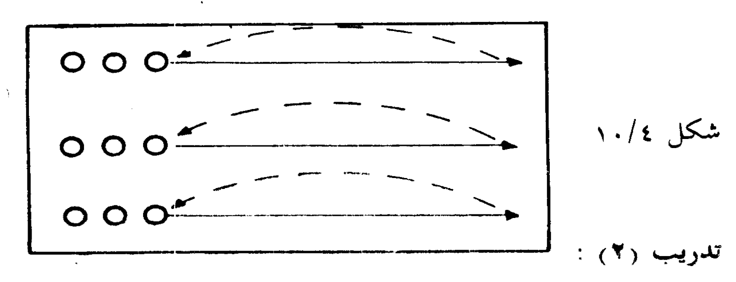
يصلح هذا التدريب لتنمية مهارة أغلب أنواع التصويبات ، ولايحتاج هذا التدريب تواجد حارس المرمى . وكما يتضح من الشكل (٩/٤) يبدأ التدريب بإصطفاف اللاعبين عند خط المنتصف للملعب ، حيث يبدأ اللاعب السباحة بالكرة حتى خط ٤ متر فيصوب الكرة نحو الهدف ، ثم يقوم باسترداد الكرة وتمريرها للاعب الذى يليه فى الدور .

يلاحظ :

- يمكن اداء التدريب السابق بحيث يتم التصويب عند خط ٤ متر ويمكن فى هذه الحالة تحديد لاعب مدافع يحاول اعاقة اداء التصويبة عندما يقوم اللاعب المهاجم ببدء تحريك جذعه .
- يمكن اداء التدريب السابق بحيث يتم التصويب عند خط ٢ متر وفى هذه الحالة يمكن تواجد حارس المرمى داخل المرمى وكذلك لاعب مدافع .



شكل ٩/٤



شكل ٤/١٠

تدريب (٢) :

يستهدف هذا التدريب بدرجة أساسية صقل مهارة التصويبة باصابع اليد ، لذلك يتضمن هذا التدريب قيام اللاعب بالسباحة طول الحمام مع اداء الدفع المتتالى للكرة باصابع اليد كل عدد معين من دورات الذراعين قد يحددها المدرب بين ٤ – ٦ دورات ثم يمرر الكرة للاعب الذى يليه فى الدور وهكذا . شكل (٤/١٠) .

يلاحظ :

– عندما يؤدى جميع اللاعبين فى القطار (المجموعة) التمرين ويصلون إلى نهاية حوض السباحة فى الاتجاه المقابل لبدء التمرين يكرر التدريب .
– يمكن تشكيل التدريب من عدة مجموعات وفقا لما تسمح به مساحة حوض السباحة .

تدريب (٣) :

يعتبر هذا التدريب من التدريبات الشاقة والعنيفة والتى تستثير حماس ودافع اللاعبين ، وهو يتطلب أن يقوم اللاعب المهاجم بأداء التصويب على المرمى مع وجود مدافع يعوق أداءه يقف عند مستوى الفخذ .

وفى حالة فشل المهاجم فى تسديد التصويب فإنه يسبح ٥٠ متراً فراشة . كذلك إذا فشل المدافع فى أداء واجبه يسبح نفس المسافة . أما بالنسبة لحارس المرمى فإنه يسبح نفس المسافة أيضاً ولكن عندما يفشل فى صد عدد معين من التصويبات يحددها المدرب وليكن من ٣ – ٤ تصويبات من كل عشر تصويبات .

تدريب (٤) :

يهدف هذا التدريب إلى صقل مهارة التصويب التى تعتمد على مرجحة حركة مثل (حركة المضخة) ، وهنا يجب أن يقسم اعضاء الفريق إلى

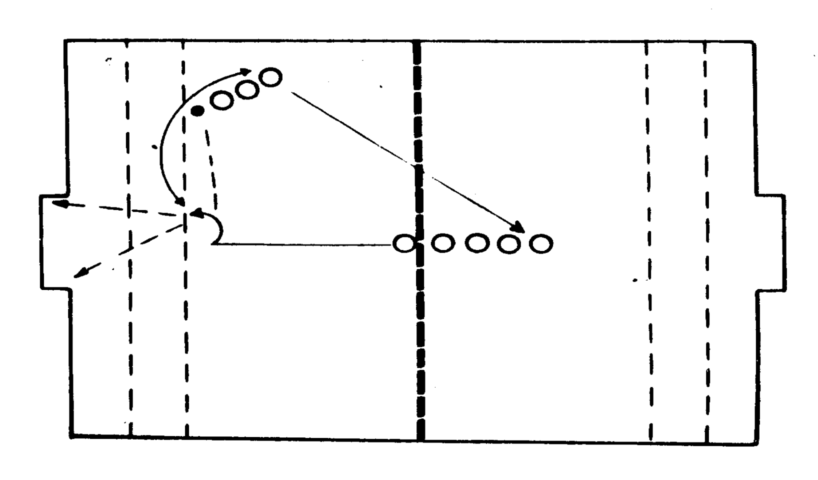
مجموعات متساوية ، ثم يبدأ أول لاعب من كل مجموعة سباحة طول الحمام مؤديا حركة المرجحة بالكرة أماما وخلفا حتى يصل إلى نهاية حوض السباحة .

يلاحظ :

- يمكن تنوع هذا التدريب بأن يطلب من اللاعب سباحة عدد معين من الدورات بالذراعين ، ثم يلتقط الكرة مؤديا حركة المرجحة حتى يصل إلى نهاية حوض السباحة .
- يمكن أن يستخدم المدرب إشارة معينة (صفارة) لاداء هذا التدريب .

تدريب (٥) :

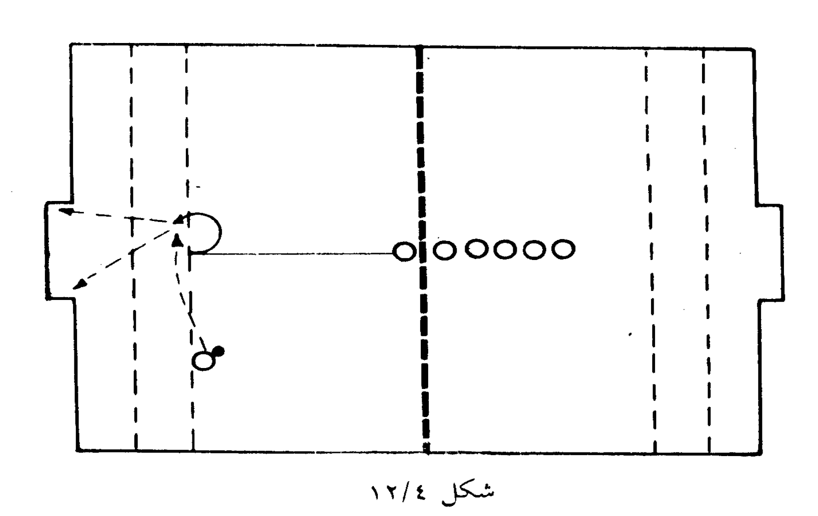
يوجه هذا التدريب بغرض تحسين مهارة التصويب مع انتصاب الجذع رأسيا ، حيث يطلب من اللاعب السباحة السريعة حتى مسافة ستة أمتار من المرمى ثم يرفع جذعه رأسيا لاستقبال التمريرة الموجهة نحوه من الجانب الأيمن ليصوبها نحو المرمى ثم يذهب إلى موقع الكرة ليأخذها ويمررها ، ويذهب للوقوف في ترتيبه .



شكل ١١/٤

يلاحظ :

- يفضل اداء التدريب السابق بحيث يحدث التمرين من الشمال ويتجه للشخص الذى سوف يتولى التصويب . شكل (١٢/٤) .
- يمكن تعديل التدريبين السابقين بحيث يبدأ التدريب بأن يقوم الشخص المسئول عن التصويب بتمرير الكرة ثم السباحة السريعة لاستقبال الكرة واداء التصويب .



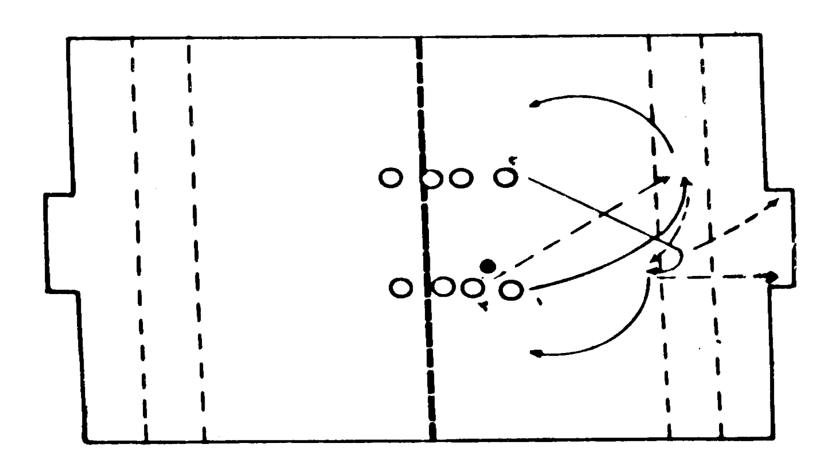
شكل ١٢/٤

تدريب (٦) :

يفيد هذا التدريب فى تمرس اللاعب على مهارة التصويب من الرقود على الظهر ، ويتطلب ذلك أن يبدأ اللاعب السباحة بالكرة من خط المنتصف ثم يبدأ لاعب آخر محاولة اللحاق به بعد عدد معين من الدورات بالذراعين وعندما يصل اللاعب الأول إلى خط ٤ متر وحيث يكون اللاعب الثانى بعيداً عنه بمسافة ٥ — ٦ أمتار، فيقوم اللاعب الأول بالدوران ورمى الكرة للاعب الثانى الذى يقوم بأداء التصويب من الرقود على الظهر .

تدريب (٧) :

يستهدف هذا التدريب صقل مهارة التصويب فى ظروف ضاغطة تشبه موقف المنافسة الفعلى ، ويتضمن هذا التدريب أن يبدأ اللاعب (١) السباحة فى اتجاه قطرى مقابل المرمى ويعبر خط ٤ متر ثم يقوم بتدوير جسمه لمواجهة اللاعب (٣) واستقبال الكرة . كما يقوم اللاعب (٢) بالسباحة السريعة إلى الجانب الأيمن من الحمام بحيث يعدى لاعب (١) ويكون قريبا منه ، وعندما يستلم اللاعب (١) التمريرة ، فإن اللاعب (٢) يصبح معلنا استعداده لاستقبال الكرة من اللاعب (١) حيث يقوم اللاعب (٢) بتصويب الكرة .



شكل ١٣/٤

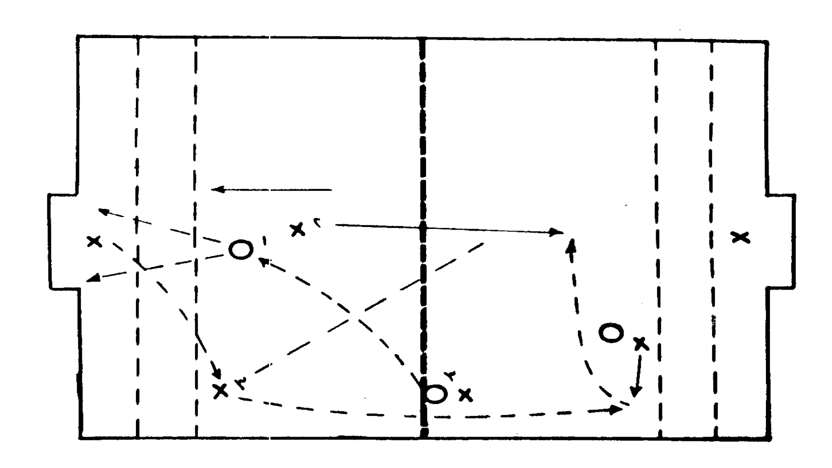
تدريب (٨) :

يتضمن هذا التدريب سباحة اللاعب طول الحمام ثم يلتقط الكرة من خط ٢ – ٤ أمتار مصوباً اياها نحو المرمى . ويؤدى كل لاعب هذا التدريب من ١٥ – ٢٠ مرة . بحيث اللاعب الذى يفشل فى تسديد ٢ – ٣ تصويبات فإنه يطلب منه سباحة مسافة ٢٠٠ متر فراشة .

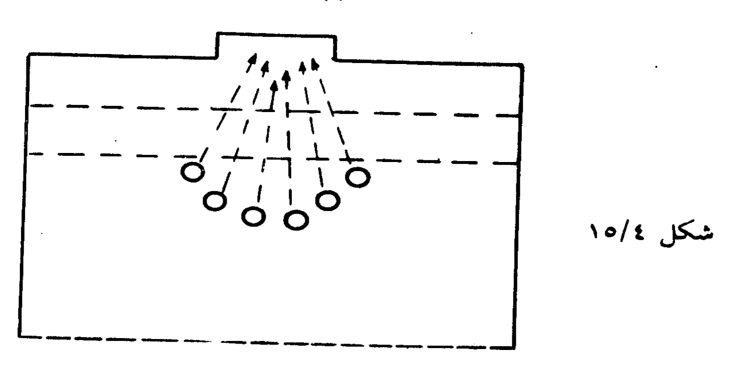
تدريب (٩) :

يعتبر هذا التدريب من التدريبات المفيدة لتنمية وتحسين مهارة التصويب فى ظروف اللعب (المنافسة) الهجومية والدفاعية . حيث يؤدى هذا التدريب فى شكل تنافسى بين فريقين ، ويعتبر الفريق فائزاً إذا استطاع تسجيل عشرة أهداف أولا .

وطريقة اداء هذا التدريب كما يوضحها شكل (١٤/٤) تتضمن قيام لاعب (١) مهاجم باستقبال الكرة التى يمررها له لاعب (٣) محاولاً التصويب بينما يقوم اللاعب (٢) مدافع بمطاردته وإعاقته . وبعد اداء التصويب يقوم اللاعب (٢) مدافع بدور المهاجم بينما اللاعب (١) مهاجم يقوم بمطاردته وإعاقته أى يضطلع بدور المدافع كما يقوم اللاعب (٢) مهاجم باستقبال الكرة من اللاعب (٣) للفريق المدافع ويسبح بالكرة يسجل التصويب على الهدف .



شكل ١٤/٤



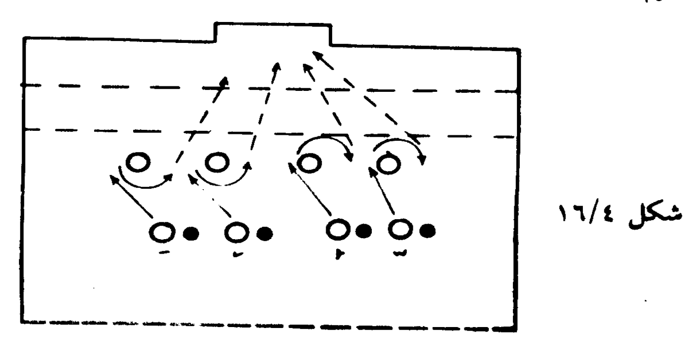
شكل ١٥/٤

تدريب (١٠) :

يتضمن هذا التدريب اصطفاف ستة لاعبين فى شكل نصف دائرة ، ويبدأ التدريب بأن يتاح لكل لاعب فرصة تصويب الكرة نحو المرمى بشكل متتال ويتطلب هذا التدريب أن تخصص كرة لكل لاعب (١٥/٤) .

تدريب (١١) :

يشترك فى اداء هذا التدريب ثمانية لاعبين ، بحيث يتم تقسيمهم إلى مجموعتين كما بالشكل (١٦/٤) تواجه كل مجموعة الاخرى ، بحيث أن المجموعة الخارجية والتى تتولى مسئولية التمرير تواجه المرمى بينما المجموعة الداخلية والتى سوف تقوم بالتصويب فتكون ظهور اللاعبين نحو المرمى . بحيث يقوم اللاعبان رقم (١ ، ٢) بالدوران جهة الشمال والتصويب ، بينما يقوم اللاعبان (٣ ، ٤) بالدوران جهة اليمين ثم التصويب .



شكل ١٦/٤

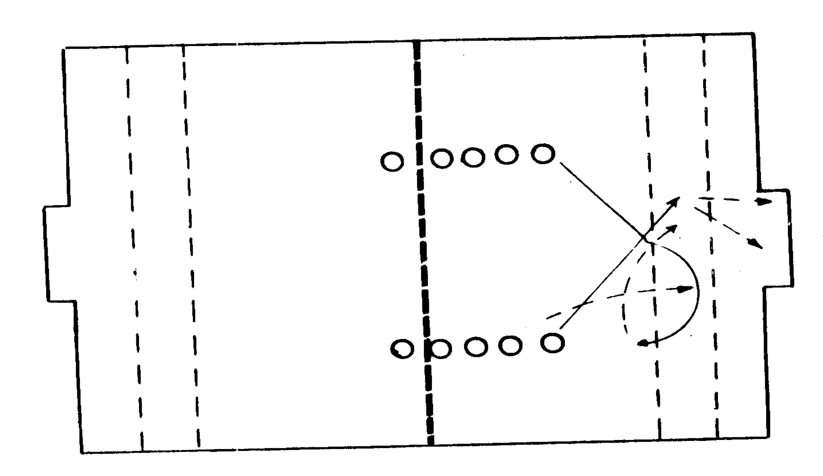
ويلاحظ :

ان هذا التدريب مفيد لعدة مهارات هى التصويب والتمرير واستقبال الكرة ، كما أنه تدريب مفيد لحارس المرمى .

يمكن زيادة عدد اللاعبين إلى ١٠ أو ١٢ لاعبا .

تدريب (١٢) :

يتضمن تنفيذ هذا التدريب قيام اللاعب (١) بالسباحة متقاطعة أما اللاعب رقم (٢) ، حيث يستقبل التمريرة من اللاعب الموجود خلف رقم (١) فيؤدى اللف جهة اليمين ، ويبقى فى وضع جيد يسمح له بالتصويب ، ثم لايقوم بالتصويب وإنما يمرر الكرة إلى اللاعب رقم (٢) والذى يؤدى التصويب من الرقود على الظهر .

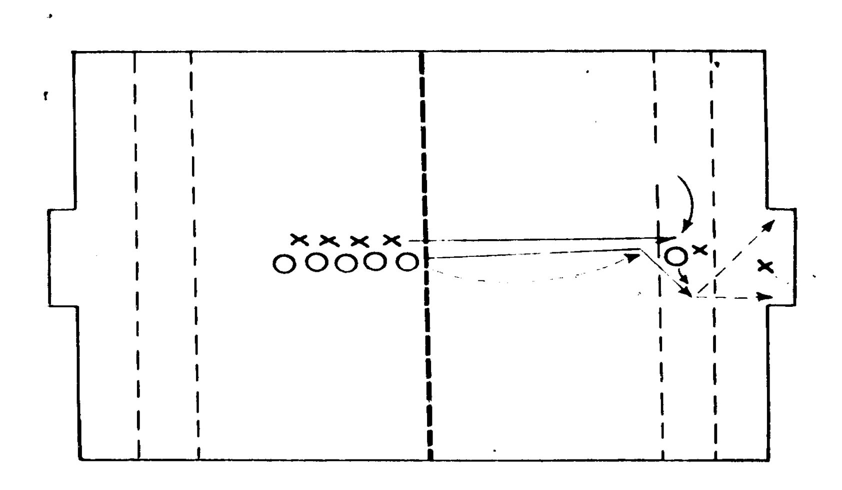


شكل ١٧/٤

تدريب (١٣) .

تشمل الاجراءات التنفيذية لهذا التدريب قيام أول لاعب مهاجم فى المجموعة التى تقف خلف خط المنتصف بتمرير الكرة إلى زميلة الموجود عند خط ٢ متر والذى يكون محاطا (ممسوكا) بأحد المدافعين . وإذا كان المدافع هذا يقف على جانبه الأيسر فإنه يعمل حاجزا (ستارا) له ويتحرك جهة اليمين وعندئذ فإن اللاعب المدافع يترك لاداء التصويب .

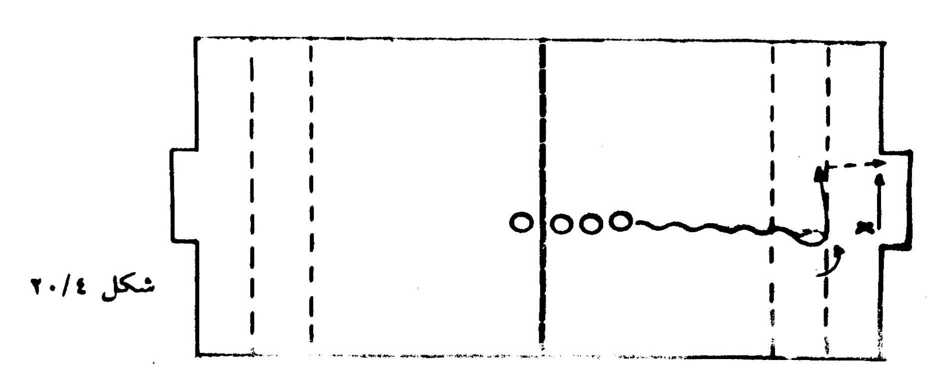
وإذا حدث أن اللاعب المدافع كان فى الجانب الأيمن أو قام بتغيير مكانه فيجب أن يكون اللاعب المهاجم يقظاً لحدوث ذلك . وعندئذ يمكن تمرير الكرة خلفاً جهة اليمين لزميله الذى يقف عند خط ٢ متر ليقوم بتصويبها .



شكل ١٨/٤

تدريب (١٤) :

ويعتبر هذا التدريب ممتازا لصقل مهارة دقة التمرير فى ظروف مماثلة لموقف اللعب ، ويتضمن التدريب وجود لاعبين فى جانب الملعب أو قريبين من الحافة الخارجية للخط الجانبى للملعب احدهما مهاجم والآخر مدافع ، يبدأ اللاعب (١) من القطار كما بالشكل (١٩/٤) بالسباحة متقدما للامام وعند خط ٢ متر يستقبل التمريرة بعد أن يصيح بالنداء لاستعداده لاستلام الكرة . ثم يؤدى التصويب على المرمى .



يلاحظ :

– يمكن أن يؤدى هذا التدريب بحيث اللاعب المهاجم يصاحبه لاعب مدافع عند مستوى الوسط .

شكل ١٩/٤

تدريب (١٥) :

ينمى هذا التدريب مقدرة اللاعب على اداء التصويبة الخطافية المرتفعة hook left ، حيث يبدأ اللاعب المهاجم السباحة بالكرة من بعد خط المنتصف ليصل إلى خط ٢ متر ثم يدور جهة اليسار ويؤدى التصويب على المرمى بظهر اليد ، أو اداء التصويبة المدفوعة بظهر اليد .

شكل ٢٠/٤

يلاحظ :

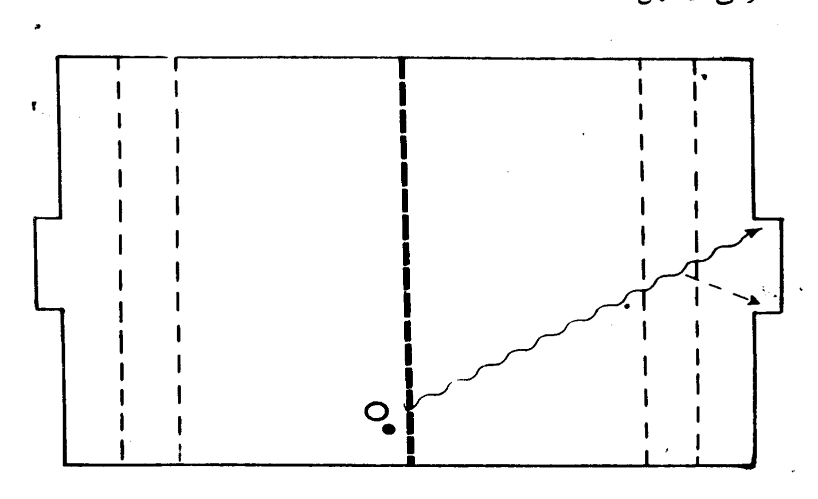
– أهمية اداء التصويبة بسرعة كبيرة لتكون مفاجئة لحارس المرمى .

– يمكن اشتراك لاعب مدافع يعوق اللاعب المهاجم من اداء التصويبه الناجحة .

تدريب (١٦) :

يهدف هذا التدريب إلى اتقان اللاعب مهارة تسديد الاهداف عندما ينفرد بحارس المرمى وعادة فهو يستخدم التصويبة الاسقاطية والتى تتطلب من اللعب اسقاط الكرة فى منطقة المرمى التى يكون حارس المرمى بعيداً عنها .

ويبدأ التدريب بأن يسبح اللاعب بالكرة من منتصف الحمام كما بالشكل (٢١/٤) ليصل إلى منتصف خط ٢ متر استعداداً لتسديد التصويب على الهدف وان كان يفضل دائما أن يذهب اللاعب إلى الاتجاه البعيد عن حارس المرمى ليسهل تسديد الاهداف .



شكل ٢١/٤

الفصل الخامس

حارس المرمى

مقدمة :

يعتبر حارس المرمى أهم لاعب فى فريق كرة الماء ، وماهو معروف ان فريقا لكرة الماء ذا مستوى متوسط ولكن يمتلك بين اعضائه حارساً للمرمى ممتازاً يستطيع أن يحقق الفوز على فرق أخرى قد تفضله من حيث المستوى ولكن ليس لديها حارس للمرمى على مستوى جيد .

ويضطلع عادة حارس المرمى بمسئولية توجيه اعضاء الفريق اثناء اللعب خاصة فى حالة الظروف الدفاعية فهو يستدعى اللاعبين ، كما يساعد المدافعين على معرفة مكان واتجاه الكرة ، لذلك من الاهمية بمكان أن يكون اعضاء فريقه على دراية ووعى كاملين باشارات صوتية ويستجيبون بسرعة إلى نداءاته وتوجيهاته .

وعندما يتاح للفريق المنافس اداء الهجوم الخاطف «Fast Break» فإن حارس المرمى يقوم باستدعاء الدفاع موجهاً اياهم بالاماكن التى يجب تغطيتها ، لذلك فإن حارس المرمى يجب أن يتصف بالسمات القيادية التى تسمح له بالقيام بهذا الدور .

لذلك من الاهمية أن يتاح لحارس المرمى الرعاية والاهتمام اللازمين من الاختيار أو الاعداد يتناسب مع كبر المسئوليات التى تقع على عاتقه للتقدم بمستوى الفريق .

ومما هو جدير بالذكر أن الاعداد المهارى والبدنى لحارس المرمى يتنوع ويتعدد بتنوع وتعدد مسئولياته . وهنا تجدر الاشارة أن تأهيل حارس المرمى واعداده لايقتصر فقط على اجادته مهارة الوقوف فى الماء مؤديا حركات الرجلين (التدويس) استعدادا لصد التصويبات التى توجه نحو مرماه ، فرغم أهمية ذلك ولكن يجب أيضاً أن يشمل البرنامج التدريبى بل وكل جرعة تدريبية السباحة والمشى فى الماء (عن طريق التدويس) . كما يمكن التدريب على المشى فى الماء باستخدام حزام الاثقال Weight Belt على الوسط .

مهارات حارس المرمى :

- يجب أن يستخدم حارس المرمى اليدين عند صد احدى التصويبات ، بحيث يكون المرفقان متجاورين معا حتى لاتخترقهما قوة اندفاع الكرة .
- يجب الاحتفاظ باليدين والذراعين متوازيين ، وعندما تلمس الكرة اليدين فيجب امتصاص اندفاع الكرة حتى لاترتد للخلف أو تخترق اليدين .
- يجب عدم امساك الكرة لأن الامساك بالكرة دون امتصاصها للخلف ، قد ينتج عنه ايضاً اختراق اليدين ، وإنما يجب أن يقوم حارس المرمى بامتصاص الكرة مع إلقاء الكرة لأسفل أمامه مع الاحتفاظ بالسيطرة عليها والتقاطها لتصبح جاهزة للتمرير .

- عندما يقوم حارس المرمى بصد الكرة فإنه يجب أن يحرك جسمه لأعلى وللأمام حيث ذلك يجعله فى وضع أفضل لصد الكرة مرة أخرى فى حالة ارتداد الكرة للمنافس ومحاولته التصويب مرة أخرى . أما اذا تحرك حارس المرمى فى اتجاه لأعلى وللخلف فإنه سوف يفقد توازنه ، ويصبح فى وضع غير مناسب لصد التصويبة الثانية .
- يجب أن يتفهم حارس المرمى طبيعة التصويبات لاعضاء الفريق المنافس ، وماهى خصائص كل لاعب ، وعادة فإن أغلب اللاعبين يميلون إلى استخدام نفس طريقة التصويب ، ولنفس المنطقة التى يعتادون عليها .
- يجب أن يعرف بصفة خاصة اللاعب الذى يستخدم يده اليسرى فى التصويب ، ويعطى له عناية واهتماما خاصاً .
- يجب أن يتميز حارس المرمى بسرعة رد الفعل .
- يجب أن يجيد التحرك الجانبى ، وارتفاع جسمه لأعلى .
- يجب أن يكون يقظاً وواعيا بمواقف اللعب المتغيرة ، ويحذر زملاءه اعضاء الفريق كلما تطلب ذلك .
- يجب أن يحاول حارس المرمى اداء اللعب خارج المرمى ، فذلك يساعده على قطع التصويبات أو تضييق زاوية التصويب المتاحة للمنافس .
- يجب الا يستسلم حارس المرمى لمنافسه حتى يؤدى تصويبته ، كما يجب الا ينساق لحركات المنافس الخداعية ، وعادة يكون حارس المرمى فى وضع استعداد وتأهب أفضل لصد الكرة عندما يتحرك لأعلى **Moving-up**، وانتظار قيام المنافس بالتحرك للتصويب .

تدريبات متنوعة لتنمية مهارات حارس المرمى :

تدريب (١) :

يهدف التدريب إلى صقل مهارات الصد للكرات التى فى متناول اليد ، مع زيادة سرعة الاستجابة لهذه التصويبات ، ولتحقيق هذا التدريب يتم تسديد من ١٥ - ٢٠ تصويبة متتالية سريعة على حارس المرمى بحيث تكون كل التصويبات فى مستوى الصدر ، مع ملاحظات اعطاء حارس المرمى الوقت الكافى لاسقاط الكرة وتمريرها بسرعة خارج منطقة المرمى .

تدريب (٢) :

يهدف التدريب إلى صقل مهارة الوقوف فى الماء بالوضع المرتفع نسبياً والذى يحتاج إليه حارس المرمى عند الوقوف داخل المرمى لصد التصويبات .

ويتضمن التدريب أن يمسك حارس المرمى بلوح خشبى بحيث يكون رأسيا على سطح الماء ، ثم يستخدم ضربات الرجلين (التدويس) ويدفع لوح الخشب متحركا للأمام طول حمام السباحة .

يلاحظ :

- يجب ارتفاع المقعدة بحيث تكون فى مستوى سطح الماء .
- يؤدى التدريب عدة مرات .
- يجب الاحتفاظ بالرأس عاليا .

تدريب (٣) :

يهدف التدريب إلى صقل مهارة الوقوف فى الماء «التدويس» من التحرك الجانبى والقدرة على الوثب عاليا لصدد بعض الكرات التى تأتى مرتفعة .

ولتنفيذ هذا التدريب يبدأ حارس المرمى حركة التدويس بالرجلين من عند أحد قائمى المرمى مستهدفاً بهذه الحركة الجانبية الوصول إلى القائم الآخر ، ثم يستمر فى حركة شبه دائرية أمام المرمى ويكرر نفس التدريب .

يلاحظ :

- **يمكن أن يطلب من اللاعب محاولة لمس قمة المرمى أثناء تحركه جانبا .**
- **يستمر اللاعب فى اداء هذا التدريب عدة مرات ، مع ملاحظة عدم وضع اليدين أو لمس اليدين لسطح الماء أثناء هذه الحركة شبه الدائرية .**

تدريب (٤) .

يعتبر هذا التدريب مفيداً لحارس المرمى بحيث يتطلب أن يقف فى وضع مرتفع «المقعدة عند سطح الماء» مع التحرك الجانبى . ويتم تنفيذ هذا التدريب بأن يصطف اللاعبون (٤ – ٥)لاعبين ومعهم كرة واحدة فى شكل شبه دائرة حول المرمى وعلى مسافة تبعد حوالى ٣ – ٧ أمتار حيث يتم التمرير فى شكل دائرى مستمر مع ملاحظة أن يتم التصويب على الهدف فى التمريرة الثالثة .

يلاحظ :

– يمكن تنوع التدريب بحيث يصطف اللاعبون وجها لوجه أمام المرمى . بحيث يواجه المسئولون عن التمرير المرمى ، بينما الذين يتولون التصويب يكون ظهورهم اتجاه المرمى استعدادا لاستقبال التمرير من زملائهم والقيام بالتصويب على المرمى من جهة اليمين أو الشمال ، بحيث كل تصويبة تتبع الأخرى فى تتابع مستمر وسريع .
– ممكن اداء التدريب مع التنوع فى عدد اللاعبين بحيث يزداد إلى ١٠ ١٢ لاعبا .
– يجب التركيز على أهمية وقوف حارس المرمى فى وضع مرتفع سببا حيث المقعدة تكون عند مستوى سطح الماء .

تدريب (٥) :

يستهدف هذا التدريب تقوية وتحسين حركات الرجلين للوقوف فى الماء (التدويس) ، ويتطلب هذا التدويس أن يقف حارس المرمى بحيث يواجه ظهره ظهر زميل آخر مؤدين حركة التدويس عند خط منتصف الملعب .

يحاول كل من حارس المرمى وزميله دفع بعضهما نحو نصف الملعب المقابل ، بحيث يعتبر اللاعب فائزاً إذا استطاع دفع منافسه حتى خط ٤ متر أولا .

تدريب (٦) :

يقف حارس المرمى مواجها المرمى ثم يتحرك من قائم إلى جهة القائم الآخر ، محاولا لمس قمة المرمى باليدين .

تدريب (٧) :

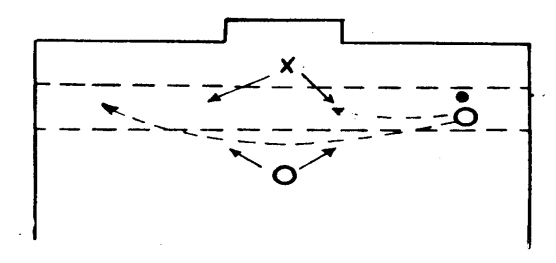
يحاول هذا التدريب تمرين حارس المرمى على صقل مهارة الصد بالرأس ، ولذلك يجب أن يتولى اللاعب القائم بالتصويب توجيه تصويبات سهلة التناول بجبهة الرأس .

تدريب (٨) :

يستهدف هذا التدريب إعطاء حارس المرمى الفرصة لصقل مهارة صد التصويبات الساقطة ، ويلاحظ عند اداء هذه التصويبة تنبه حارس المرمى إلى طبيعة حركة الخداع التى سوف تسبق حركة تصويب الكرة .

تدريب (٩) :

يفيد هذا التدريب فى صقل مهارة السباحة السريعة ، وسرعة استرداد الكرة التى قد يفتقدها حارس المرمى فى حاله وجود منافس ضاغط معه . ويحدث عادة مثل هذا الموقف عندما يتقدم حارس المرمى تاركا مرماه بغية الحصول على الكرة ولكن يفقد سيطرته عليها نتيجة مرورها خلف رأسه ويتطلب إجراء التدريب وجود عدد من حراس المرمى ، وفى حاله وجود حارس مرمى واحد ، أو اثنين فيمكن الاستعانة ببعض اللاعبين ، حيث يتم تنفيذ التدريب بأن يقف حارسا المرمى بجوار بعضهما ليستقبلا تمريرة من أحد اللاعبين تأتى خلفهما (فوق رءوسهما) ، ثم يحاولان الاستحواذ على هذه الكرة ، بحيث يعتبر اللاعب فائزاً عندما ينجح فى الاستحواذ على الكرة أولا شكل (١/٥) .

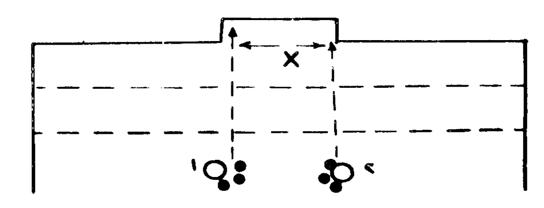


شكل ١/٥

تدريب (١٠) :

يعتمد هذا التدريب على تسديد التصويبات الجانبية ، وقيام حارس المرمى بصدها .

ويتم تنفيذ هذا التدريب بأن يقف لاعبان (١) ، (٢) كما بالشكل (٥/٢) ومع كل لاعب ثلاث كرات ، ويقوم كل لاعب بتسديد تصويبات ركنية ويحاول حارس المرمى صدها .



شكل ٥/٢

يلاحظ :

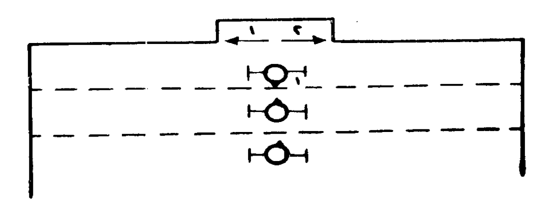
- يجب أن تكون التصويبة بسرعة متوسطة .
- يجب أن يحاول حارس المرمى مسك الكرة باليدين .

تدريب (١١) :

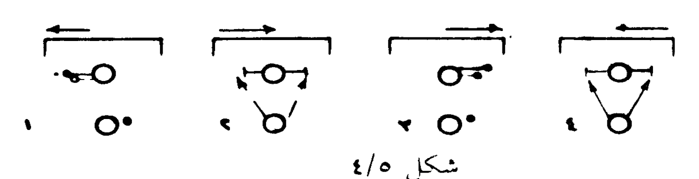
يهدف هذا التدريب اكساب حارس مرمى مهارة التحرك للصد فى الاركان الجانبية المرتفعة من المرمى . وكما يوضح الشكل (٥/٣) فإن تنفيذ التدريب يتطلب أن يواجه حارس المرمى زميله ، وعندما يعطى احدهما اشارة البدء يتحركان فى نفس الاتجاه يمينا أو شمالاً ، وبنفس التوقيت والايقاع ثم يعودان مرة أخرى إلى مكان البداية ويتجهان إلى الجهة الأخرى .

يلاحظ :

- يكرر هذا التدريب عشر مرات .



شكل ٥/٣



شكل ٥/٤

تدريب (١٢) :

يهدف هذا التدريب إلى تحسين مقدرة حارس المرمى على سرعة رد الفعل الخاصة بطبيعة واجباته الحركية ، وإجراء التدريب يتضمن تحرك حارس المرمى إلى أحد أركان المرمى بعد صد التصويبة مباشرة، ثم يعود مرة أخرى تأهبا لصد التصويبة الأخرى ثم العودة إلى الركن الآخر من المرمى وهكذا .

يلاحظ :

– يجب أن تكون التصويبة بسرعة متوسط حوالى ٥٠٪ من السرعة

تدريب (١٣) :

يقف حارس المرمى تحت لوحة ارتفاع متر ، تؤدى حركاتَ التدويس بالقدمين ليثب لأعلى ، ويتحرك جانبا مسرعا ويثب لأعلى للمس قمة اللوحة .

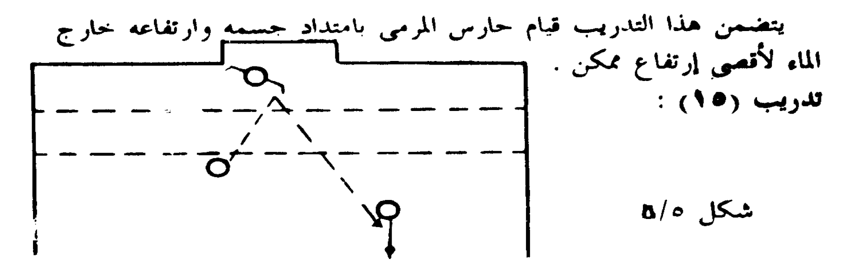
يلاحظ :

يطلب من حارس المرمى الاستمرار فى اداء هذا التدريب لأطول فترة ممكنة .

تدريب (١٤) :

يتضمن هذا التدريب قيام حارس المرمى بامتداد جسمه وارتفاعه خارج الماء لأقصى إرتفاع ممكن .

تدريب (١٥) :



شكل ٥/٥

يستهدف هذا التدريب تحسين وصقل مهارة الصد والتمرير لحارس المرمى ، وذلك بأن يتولى أحد اللاعبين تمرير الكرة إلى حارس المرمى الذى يقوم بصدها ثم تمريرها بسرعة إلى أعضاء فريقه الذين يتحركون فى الملعب . شكل (٥/٥) .

تدريب (١٦) :

يعتبر هذا التدريبات من التدريبات المفيدة والخاصة بتحسين عنصر رد الفعل الخاص بلعبة كرة الماء خاصة لحارس المرمى . ويمكن إجراء هذا التدريب فى أى حجرة يمكن التحكم فى الاضاءة أو اظلامها تماما . ثم يقف أحد الاشخاص (مدرب – لاعب) ممسكاً بالكرة بجوار مفتاح الاضاءة بينما يقف حارس المرمى بعيداً عنه بمسافة حوالى ٥ أمتار أو أكثر .

يقوم الشخص الممسك بالكرة بتمرير الكرة لحارس المرمى مع غلق مفتاح الاضاءة فى نفس الوقت ، ويجب أن يبذل حارس المرمى كل جهده وتركيزه لصد هذه التمريرات .

وفى ختام هذا الجزء نسوق بعض الاعتبارات الهامة التى يجب أن يسترشد بها المدرب واللاعب على السواء لنجاح مهمة حارس المرمى :

- يجب تحريك المرفقين والعضدين لأعلى عند صد التصويبات القريبة من الأذن حيث لاتوجد فرصة لاستخدام اليدين .
- يجب تركيز الصد على نصف المرمى الذى يحتمل أن تزداد فيه نسبة تسديد الاهداف ، خاصة مع حارس المرمى قليل الخبرة .
- يجب وجود اليدين على سطح الماء فى كل وقت .
- يجب الاحتفاظ بالمقعدة مرتفعة مستوى سطح الماء ، عندما تكون الكرة فى نصف الملعب الخاص بحارس المرمى ، حيث يكون فى وضع أفضل للصد .
- يفضل تمرير الكرة للاعب الأكثر قربا من مرمى المنافس (الاشارة إلى اسمه) ، وإذا كان التصويب على المرمى قد تم من جهة الشمال ، يفضل تمرير الكرة جهة اليمين .
- يجب أن يؤدى التمرير بسرعة ، فالتمرير السريع من قبل حارس المرمى ، يعتبر مفتاح الهجوم المعتاد . لذلك يجب أن يتميز حارس المرمى بالنجاح فى اداء تمريرات متنوعة وبقوة واتقان كبيرتين .
- يجب عدم تغميض العينين أثناء صد التصويب .
- يجب اعطاء مزيد من الاهتمام للجانب الذى يحتمل أكثر أن يتم فيه التصويب ، وهو عادة يكون فى الركن القريب من الاتجاه الذى يأتى المنافس منه .

– يجب أن يركز بصره على الكرة وليس على حركات الخداع التى يقوم بها اللاعب الذى يتولى التصويب .
– يجب أن يتدرب حارس المرمى على صد الكرة باليدين عندما تكون موجهة نحو الركن المرتفع للمرمى .
– يجب أن تتحرك رأس حارس المرمى إلى الجانب الذى يحاول تغطيته .
– تدريب حارس المرمى على التصويبات الكثيرة يزيد من ثقته فى نفسه .
– عندما يقوم المنافس بالتصويب على المرمى بظهر اليد ، فيجب أن يركز حارس المرمى نظره فقط على الكرة والا يتعجل الوثب وإنما يستجيب فقط للتصويب والكرة .
– يجب عدم ترك المرمى وتغيير وقفة الاستعداد المناسبة إلا فى حالة التأكد من إمكانية قطع الكرة .
– يجب عدم ترك المرمى وتغيير وقفة الاستعداد المناسبة إلا فى حالة التأكد من إمكانية قطع الكرة .
– يفضل أن يتضمن برنامج حارس المرمى الاحماثى ، البدء بالتصويبات السهلة والقريبة ثم تزداد قوتها فذلك يساعد على تهيئة حارس المرمى ، ويكسبه الثقة قبل بدء المباراة .

الفصل السادس

مهارات الدفاع الفردى

مقدمة :

يرى الكثير من المدربين والمهتمين برياضة كرة الماء أن المهارات الدفاعية تحتل اهتماماً كبيراً ليس فقط فى منع المنافس من النجاح فى هجومه ، وتسديد الاهداف وإنما كثيراً مايكون الدفاع الجيد أساساً للهجوم الناجح والفعال .

وتعتمد كرة الماء الحديثة فى [illegible]لها بدرجة اساسية على خطة «رجل لرجل المحكمة الضغط» **Tight pressing man to man** و[illegible] يتطلب من اللاعب المدافع ممارسة ضغط مستمر ووثيق مع منافسه المهاجم ، فالتمريرات من قبل المهاجم يجب قطعها أو اعاقتها ، فالضغط المستمر المحكم يجعل المهاجمين يفقدون سيطرتهم وقد يقعون فى ارتكاب الاخطاء .

وجدير بالذكر أن الدفاع الناجح يعتمد بدرجة كبيرة على التوقع السليم ، فالتوقع الجيد هو مفتاح اللعب ، ولذلك يجب أن يتدرب جميع اللاعبين أن يتحركوا نحو المهاجمين بتركيز واهتمام كبيرين متتبعين حركاتهم ، واتجاهات اذرعهم التى تلعب دورا هاماً فى التغيير المفاجىء لاتجاه الكرة ، مدققين النظر ومتابعة الرؤية لمسار الكرة متأهبين لأخذ المبادرة خاصة عندما تكون الكرة محلقة فى الهواء ، فذلك قد يكون فرصة سانحة لاداء الهجوم المضاد السريع **Fast Break.**

وفيما يلى نستعرض اسس الدفاع الفردى للاعب كرة الماء :

تغيير اتجاه الكرة باليدين :

ويمكن تحقيق ذلك بما يلى :

- قطع التمريرات .
- صد التصويبات .
- الرمية الحرة للاتجاه المضاد .
- الوقوف بالكرة من ٤٥ – ٦٠ ثانية .

الوقوف أمام لاعب ٢ متر :

- الضغط ودفع لاعب ٢ متر بحيث يكون تحت سيطرة حارس المرمى .
- الدفاع بحيث تخرج كل التمريرات من منطقة تسجيل الأهداف .
- الوثب لأعلى على اللاعب المهاجم عند محاولته تغيير الكرة فى اليدين .
- الضغط المستمر والمتابعة المتلاحقة للاعب المهاجم (الهداف) لضعف تأثير فاعلية الهجوم وجعله خارج منطقة التسجيل .

الاحتفاظ بالضغط المستمر :

يعتبر الضغط المستمر من أفضل الطرق الدفاعية ، فالضغط باستمرار على اعضاء الفريق المهاجم يعوق حركته ، ويضعف من فاعليته ومن ثم يحول دون تحقيق أهدافه والنجاح فى احراز الأهداف ، وعادة فإن نتيجة استمرار الفريق المدافع بأداء الضغط المستمر يؤدى إلى اضطرار الفريق المهاجم إلى اداء التمريرات الضعيفة والتى يسهل اقتطاعها بل والاستفادة من ذلك فى توجيه هجوم مضاد .

وفيما يلى بعض الاعتبارات التى ينصح الاهتمام بها لتحقيق الضغط المستمر والناجح على الفريق المهاجم :

- الاستمرار فى حراسة اللاعب المهاجم الذى يسند للمدافع حراسته .
- اعاقة التمريرات .
- احباط محاولات الهجوم الخاطف من المنافسين .
- وقف محاولات تسديد الأهداف .

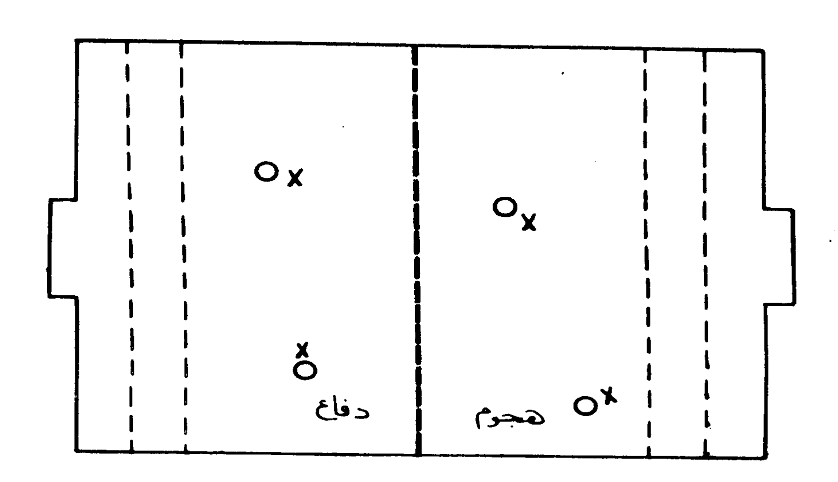
بداية اللعب :

- يجب قبل بداية اللعب التحديد الواضح لمسئوليات كل لاعب الدفاعية ، ومن هو المنافس الذى يقع تحت حراسته ، ويجب التأكد أن المسئوليات الدفاعية تضمن السيطرة على جميع اعضاء الفريق المنافس ، وانه لايوجد منافس واحد لايقع تحت سيطرة الخطة الدفاعية .
- يجب التأكد أن كل لاعب يعرف منافسه المسئول عن حراسته قبل أن يعطى رئيس الفريق إشارة البدء .
- يجب أن يذهب كل لاعب نحو منافسه بأقصى سرعة ممكنة مبادرا باللعب معه .

- يجب المبادرة والالتحام مع اللاعب الذى معه الكرة مباشرة وعدم اعطائه الفرصة لتمرير الكرة .
- يجب الضغط على المنافس لاضطراره إلى التحرك نحو الخطوط الجانبية للملعب والابتعاد عن منتصف الملعب .
- يجب أن يحتفظ اعضاء الفريق بالرأس مرتفعة أثناء اللعب لمتابعة الكرة ، كما يجب أن يبقى اللاعب بين المنافس والكرة كلما أمكن ذلك ليحول دون حرية وسهولة الحركة والتمرير للمنافس .

اللعب فى نصف ملعب الفريق المدافع :

عندما يحدث أن تدخل الكرة نصف الملعب للفريق المدافع ، حيث اللعب يكون بين المهاجم والمرمى ، ولكن موضع الكرة ليس فى الثلث النهائى للملعب عندئذ فإن انسب وضع لاعضاء الفريق المدافع هو اللعب بجانب أو أمام اللاعب المهاجم . شكل (٦/١) .



شكل ٦/١

قطع الكرة :

يحدث فى كثير من الأحيان أن يقوم اللاعب المنافس بتمرير الكرة من بداية النصف الخاص بملعبه إلى ملعب الفريق الآخر وذلك بالدوران ورمى الكرة دون النظر والتحديد الدقيق لنهاية موقع الكرة .

ويجب هنا أن يتحرك اللاعب المدافع متابعا مسار الكرة بهدف قطع الكرة والتقاطها ، وتعتبر هذه الطريقة من أفضل الطرق الشائعة للاستحواذ على الكرة من تمرير المنافس .

دور لاعب ٢ متر المدافع عندما يستحوذ فريقة على الكرة :

يجب أن يتحرك لاعبا ٢ متر للخلف لحراسة مرماهما فور نجاح فريقهما فى الاستحواذ على الكرة ومحاولة بدء هجوم مضاد . وذلك دفاع وقائى هام يضمن عدم سهولة اختراق الفريق المنافس للمرمى عندما ينجح فى قطع الكرة ومحاولة قيادة هجوم بغية تسديد الأهداف .

استدعاء حارس المرمى :

يحدث فى بعض مواقف اللعب أن يجد اللاعب المدافع وحده محاطا باثنين من اللاعبين المهاجمين ، ويصبح من المناسب عندئذ أن يستدعى حارس المرمى ليتحرك الأخير نحو المهاجم الذى يريد التصويب ومعه الكرة بسبب احتمال أن يكون أكثر تعباً ، مما يمنح لحارس المرمى فرصة أفضل لشل فاعلية حركته .

كما يمكن أن يستخدم اللاعب المدافع بعض حركات الخداع لضعف فاعلية حركة المهاجم الذى فى حوزته الكرة . ويجب هنا أن يقوم حارس المرمى بمسئوليته بنجاح دون الاخلال من اتزانه عند قيامه بتغطية منافسه .

التركيز على حراسة المهاجم القريب من المرمى :

يجب أن يضطلع الفريق المدافع بتغطية جميع اللاعبين للفريق المنافس بصفة عامة ، واللاعبين المهاجمين القريبين من منطقة المرمى بصفة خاصة ، حتى ولو تطلب ذلك تخلى اللاعب المدافع عن حراسة منافسه المكلف به ، فالأولوية يجب أن تعطى للاعب المهاجم الذى يكون خلف المدافع وقريبا من المرمى .

تغطية اللاعب الذى يقوم بتصويب ضربة الجزاء :

يعتبر تغطية اللاعب الذى يقوم بتصويب ضربة الجزاء من الأسس والمبادىء الدفاعية الهامة ، ويتحقق ذلك بتخصيص لاعبين بحيث يقف كل واحد منهما

على جانب اللاعب الذى يصوب ضربة الجزاء شكل (٢/٦) . وذلك تحسبا لاحتمال ارتداد الكرة من قوائم المرمى ، حيث تكون مسئولية اللاعبين المدافعين منع الكرة المرتدة من أن تصل إلى متناول المهاجم الذى قام بتصويب ضربة الجزاء .

شكل ٢/٦

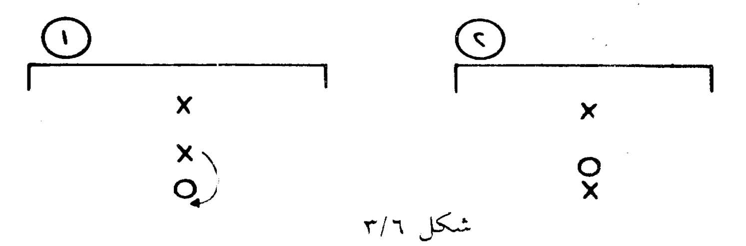
دفاع لاعبى ٢ متر :

يجب أن يضطلع لاعبا الدفاع بمسئوليتهما جيداً للدور الهام الذى يقومان به باعتبارهما خط الدفاع الملاصق للمرمى وأن أى تقصير أو خطأ سوف يترتب عليه نجاح الفريق المنافس فى تسديد الاهداف وتحقيق الفوز .

ومن الاشياء التى تساعدهما على القيام بدورهما بنجاح هو معرفتهما لأنواع التصويبات التى يستخدمها عادة المنافس ، وكذلك معرفتهما لليد المفضلة التى يستخدمها المنافس لتسديد أهدافه .

كذلك يجب أن يبذل لاعبا الدفاع مافى وسعهما للاحتفاظ بمكانهما أمام أو بجانب اللاعب ٢ متر المهاجم . وفى حالة ما إذا اضطر اللاعب المدافع إلى أن يتخذ وضعا خلف المهاجم ، فإنه يجب أن يضع يده على أعلى يمين مقعدة المهاجم الذى يحاول التصويب ويكون ملاصقا له ، كما يجب أن يكون وضع الجسم بزاوية حوالى ٤٥ درجة ويتجنب الوضع الرأسى . كما يجب الاحتفاظ باليد اليسرى فى الهواء . كما يمكن أن تستخدم اليد اليمنى لدفع الكرة بعيداً .

وإذا كان اللاعب المهاجم يستطيع التصويب بأى يد من اليدين وقام بتحريك الكرة إلى يده اليسرى ، فإن المدافع يجب أن يبدل من رفع اليد اليسرى لأعلى إلى رفع اليد اليمنى ، بينما اليد اليسرى تلمس الجزء الأمامى الأيسر للمقعدة .



شكل ٣/٦

ومن المهارات التى تسمح بسيطرة المدافع على لاعب ٢ متر المهاجم يوضحها شكل (٣/٦) خاصة عندما يكون الموقف متضمنا حدوث الضغط بين المدافع ومهاجم ٢ متر بغية الحصول على مكان أو وضع أفضل . فعندئذ يجب على المدافع أن يعطى بعض المقاومة بينما يسمح للمهاجم بالتحرك للداخل ، وعندما يتحرك للداخل فإن المدافع يقوم بالتدوير أمام اللاعب المهاجم .

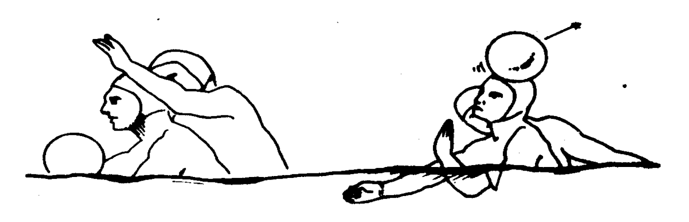
تحرك مدافع ٢ متر اتجاه ملعب المنافس :

يعتبر اللاعب ٢ متر المدافع الاساسى لأخذ المبادرة لانتقال اللعب فى النصف الآخر . الملعب ، والضغط على تحرك لاعب ٢ متر المهاجم خارج منطقة المرمى ، ويتحقق ذلك مثلا عندما يقطع اللاعب المدافع الكرة أو يستحوذ عليها عندما يمرر أحد المهاجمين الكرة لزميله أو عندما يقوم بتغيير الكرة بين يديه ثم يقوم المدافع بنقل حركة الكرة إلى نصف الملعب الخاص بالمنافس .

وتحرك لاعب ٢ متر المدافع نحو منطقة المنافس ، يؤدى إلى أن اللاعبين المهاجمين يتبعونهم ويؤدى ذلك إلى تحقيق ميزتين هامتين للفريق المدافع هما :

١- تحرك لاعبى ٢ متر المهاجمين خارج منطقة المرمى مما يقلل من وطأة الضغط على حارس المرمى ؛ وكذلك لاعبى ٢ متر المدافعين .

٢- الضغط على تحريك لاعبى ٢ متر المهاجمين باستمرار يسبب لهم التعب ويقلل من فاعلية مقدرتهم على التصويب .



شكل ٤/٦

استحواذ المدافع على الكرة وهو خلف المهاجم :

يحدث كثيرا فى مواقف اللعب الدفاعية أن يجد اللاعب المدافع نفسه خلف اللاعب المهاجم ، ولمحاولة الاستحواذ على الكرة من هذا اللاعب المهاجم فيمكن الايحاء له بأنه يتحرك نحو جانبه الايمن بينما يتحرك فعلا تجاه جانبه الأيسر ، ويمكن ايحاء المهاجم بالتحرك الجهة اليمنى بأن يضرب الماء بيده اليمنى ، ويحدث احتكاكا بالجانب الأيمن لجسم اللاعب المهاجم شكل (٤/٦) فيجعله يعتقد أن المدافع يركز على استحواذ الكرة من جانبه الأيمن ، فيدفع بالكرة جهة الشمال ، وهنا يكون المدافع مهيئاً ومستعداً للاستحواذ على الكرة .

الدفاع ضد المهاجم الذى يقوم بالتصويب بظهر اليد :

تعتبر التصويبة بظهر اليد من التصويبات الفعالة إذا ماأحسن استخدامها ، وكثيراً ماتستخدم كنوع من المخادعة للمدافع ولحارس المرمى : لذلك يجب على الفريق المدافع اتقان الاساليب والطرق المناسبة لتقييد حركة المهاجم الذى يعتزم التصويب بظهر اليد . ومن الطرق المناسبة التى يستخدمها اللاعب المدافع لاعاقة تصويبة المهاجم التى تؤدى بظهر اليد هو وضع يديه وعضده أسفل ذراع اللاعب المهاجم ، بحيث عندما يبدأ اللاعب المهاجم التصويب ، فإن المدافع يرفع الذراعين محدثا احتكاكا مع ذراع المهاجم فيؤدى إلى إضعاف قوة الذراع وينقص من فاعلية التصويبة ويجعل الكرة تصل إلى الهدف ولاتصل إلى المرمى .

الدفاع ضد المهاجم الذى يقوم بالتصويب من الرقود على الظهر :

تعتمد تصويبة الرقود على الظهر من اسمها على رقود اللاعب المهاجم على الظهر لجعل الكرة فى غير متناول المدافع ، وهى تتطلب تكنيكا خاصاً من قبل المدافع لاعاقة ادائها وتقييد فاعلية حركتها ، ويتحقق ذلك بأن يتحرك اللاعب المدافع نحو اللاعب المهاجم متخذاً وضعاً يشبه الطعن حيث تتحرك اليد اليسرى لأعلى فى الهواء ، بينما اليد اليمنى تقترب من منطقة أعلى الفخذ اليمنى للاعب المهاجم بحيث عندما يقوم اللاعب المهاجم بتدوير جسمه يلف جسمه جهة اليمين ليتخذ وضع الرقود على الظهر للتصويب على المرمى فإن اليد اليمنى للاعب المدافع يجب أن تنزلق من أعلى الفخذ الأيمن للاعب المهاجم إلى أعلى الفخذ الايسر (يسمح ذلك بالدوران) والضغط لأسفل ، وذلك يعتبر عائقا للاعب المهاجم . ويجب الاحتفاظ باليد اليسرى فى الهواء .

كما أنه من الأهمية أن يفطن اللاعب المدافع أنه إذا حدث أن أمسك بيده اليمنى أو أوقف حركة اللف للاعب المهاجم فقد تتضح المخالفة ويقع فى ارتكاب المخالفة القانونية .

الدفاع عن طريق الدوران حول لاعب ٢ متر المهاجم :

وتتحقق هذه الطريقة الدفاعية بأن يضع اللاعب المدافع يده اليمنى قريبة من المقعدة اليسرى للمهاجم ، ويبدأ حركة اللف والدوران نحو الجهة اليسرى حتى يتم التدوير ويصبح أمام اللاعب المهاجم .

ولكن يجب أن يعى المدافع أن المهاجم المتمرس واليقظ يمكن أن يوقف هذه الحركة بأن يحتفظ بنفس وضع وقوف المدافع خلفه وذلك بأن يحرك جسمه فى اتجاه حركة المدافع .

ولذلك يجب أن يؤدى المدافع حركة الدوران جهة الشمال بسرعة ويبادر بسرعة الاداء عندما تكون ذراع اللاعب المهاجم متجهة لأسفل .

يلاحظ :

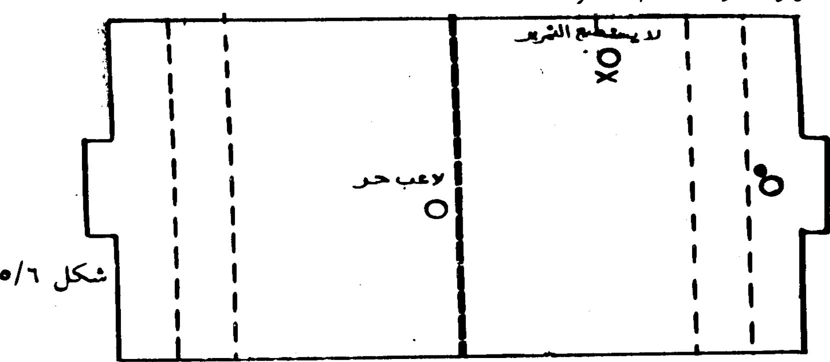
عندما يعتزم المدافع التحرك إلى الجهة اليمنى فيجب أن يعطى ايحاءً بأن الحركة سوف تؤدى جهة الشمال ، وذلك بان يؤدى بداية الحركة جهة الشمال ثم يدور بسرعة جهة اليمين .

الدفاع بإستخدام التحرك المستمر باليدين :

يجب أن يضطلع اعضاء الفريق المدافع بالمسئولية الكبيرة والتى تتمثل فى عدم السماح للاعبى الفريق المنافس بالتقدم إلى منتصف الملعب ويتحقق ذلك بعدم السماح للاعبى الفريق المهاجم بالتقدم فى الاتجاه الذى يرغبون التقدم نحوه ، ولكن يضيق عليهم مسار الاتجاه الذين يرغبون التحرك نحوه ، بحيث يضطرون إلى التحرك فى اتجاهات لاتحقق أهدافهم ، ويتحقق ذلك بأن يستخدم اللاعب المدافع الحركة المستمرة باليدين مع الاحتفاظ بوضع الجسم مرتفعا كما لايسمح للمهاجم بالتقدم ولكن يحاول المدافع الضغط عليه ليجعله يتجه إلى الجانب وليس إلى الأمام .

الدفاع بعد فشل الفريق المنافس فى التصويب :

يحدث بعد فشل الفريق المنافس فى تسديد الهدف أن ترتد الكرة مرة أخرى ، ونظراً لأن الموقف يكون حرجاً لأن اللعب فى منطقة قريبة من المرمى ، فمن الأهمية أن يبادر الفريق المدافع ومباشرة فى ممارسة الدفاع الجيد بما يضمن تقييد وشل حركة المهاجمين خاصة القريبين من موقع المرمى والذى تكون فرصتهم كبيرة فى الحصول على الكرات المرتدة ومعاودة الهجوم مرة أخرى . وأفضل اسلوب دفاعى هنا هو مرة أخرى الطريقة التى تعتمد على ملازمة كل لاعب مدافع مع لاعب مهاجم خاصة الموجودين قريبين من المرمى ، فذلك يضمن الضغط على اعضاء الفريق المهاجم لاداء اللعب البطىء غير الفعال واداء تمريرات ضعيفة ، وقد يسهل استحواذ الفريق المدافع على الكرة وشكل (٥/٦) يوضح أن طريقة الدفاع رجلا لرجل تضمن عدم قدرة المهاجم على تمرير الكرة للاعب آخر .

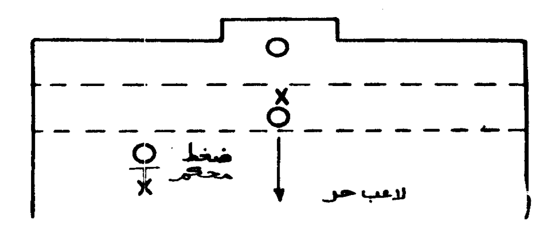


شكل ٥/٦

الدفاع عندما يحصل الفريق المنافس على ميزة هجومية فى نصف ملعب الفريق المدافع :

كثيرا مايحدث أن أحد المهاجمين يكتسب ميزة إمكانية تمرير الكرة لزميل له استطاع أن يتخلص من مدافع ٢ متر فيسارع بالتمرير له سعياً وراء الحصول منه على الكرة مرة أخرى فيسدد الهدف لتحقيق الفوز .

وهنا فإن الفريق المدافع يجب أن يأخذ المبادرة ويركز على تغطية اللاعب الذى تمرر له الكرة لتقييد حركته فى عدم التمرير للاعب الحر شكل (٦/٦) .



شكل ٦/٦

الفصل السابع

مهارات الهجوم الفردى

مقدمة :

ان مقدرة لاعب كرة الماء على الاستجابة الصحيحة فى الوقت المناسب تتطلب اجادته وإتقانه للعديد من المهارات الدفاعية والهجومية وإتقان بعضها دون البعض الآخر يقلل من كفاءته ويضعف من مقدرة الفريق على تحقيق الفوز .

وعادة فإن لاعب كرة الماء يحتاج إلى سنوات عديدة حتى يصبح متقناً لتلك المهارات ، واللاعب المبتدىء الذى يحاول اكتساب جميع المهارات الخاصة بكرة الماء هجومية كانت أم دفاعية فى فترة قصيرة فإنه عادة ما يجانبه التوفيق .

إنه من الأهمية بمكان أن يركز المدرب على اكتساب اللاعب عددا محدودا من المهارات ثم ينتقل إلى تعلم مهارات جديدة كلما اطمأن إلى إجادة لاعبيه للمهارات الى سبق تعلمها .

وقبل أن نسترسل فى عرض تدريبات لصقل مهارات الهجوم الفردى للاعب كرة الماء نريد التركيز على المهارات الهجومية الهامة .

السباحة بطريقة صحيحة :

يحتاج لاعب كرة الماء المهاجم إلى إتقان مهارة السباحة الخاصة بلعبة كرة الماء ، رهى تتمثل فى السباحة بسرعة كبيرة لمسافات قصيرة . بالاضافة إلى إمكانية الدوران السريع ، ومن الاعتبارات الفنية الهامة التى يجب الاهتمام بها عند السباحة هى الاحتفاظ بالمرفق مرتفعا أثناء حركة الذراع الرجوعية خارج الماء ، بينما تكون اليد منخفضة نسبياً وقريبة من سطح الماء فذلك يضمن حماية الكرة وجعلها غير سهلة التناول من منافسه ، أما بالنسبة لحركات الرجلين فيجب أن تؤدى بمزيد من السرعة وإن كانت فى مدى قصير نسبيا .

تغيير الاتجاه عند السباحة :

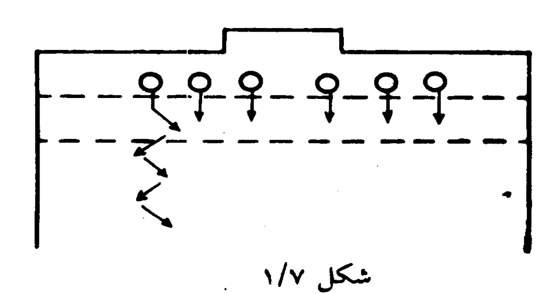
تعتبر قدرة لاعب كرة الماء المهاجم على تغيير الاتجاه عند السباحة بالكرة من المهارات التى تساعده على المراوغة وعدم الوقوع تحت سيطرة المدافع ، ويتحقق ذلك عادة بأداء اللاعب بالرجلين حركة مقصبية قوية **Strong Sciss or Kick** مع اداء الدوران جهة اليسار ، بينما يلتقط الكرة باليد اليمنى مؤديا مرجحة بالذراع اليمنى ليضعها أمام الكتف الأيسر مع تحويل الجزء العلوى للجسم إلى الاتجاه الجديد فى نفس الوقت ، ونادراً مايقوم اللاعب بتمرير الكرة للاتجاه الجديد ، ولكن عادة مايحتفظ بها بعد أن يتم تغيير اتجاه جسمه .

وفيما يلى نموذج لتدريب اللاعب المهاجم على تغيير الاتجاه :

تدريب (١) :

يساعد هذا التدريب على تحسين مقدرة اللاعب على التقدم فى الماء مع تعيير الاتجاه ، وذلك حتى يصبح لديه المقدرة على مراوغة منافسة عندما يعترضه فى موقف اللعب الحقيقى .

وكما يتضح من شكل (١/٧) فإن اللاعبين يصطفون خلفا لخط ٢ متر ، ثم يبدأ اللاعب رقم (١) بالسباحة عند سماع إشارة البدء ملتقطا الكرة بيدة اليمنى واضعا اياها أمام كتفه الايسر بغرض التحرك نحو الاتجاه الجديد (الايسر) ، بحيث يؤدى اللاعب فى نفس الوقت حركة مقصبية قوية بالرجلين ويستمر فى التحرك بطول الحمام تارة متجها إلى الجهة اليمنى وتارة أخرى متجها إلى الجهة اليسرى .



شكل ١/٧

يلاحظ :

- يجب عند اداء هذا التدريب عدم قيام اللاعب برمى الكرة للأمام والسباحة نحوها .
- يمكن تعديل التدريب ، بحيث يطلب مصاحبة مدافع للاعب المهاجم يكون عند مستوى الفخذ (لزيادة صعوبة التدريب) .
- يفضل اداء ضربات رجلين سريعة ومرتفعة ، فذلك يمنح اللاعب المهاجم مزيداً من السرعة ويجعل جسمه فى وضع افضل بالاضافة إلى جعل اللاعب المدافع خلف اللاعب المهاجم دائما مما يقلل من فاعلية حركته .
- عندما يصل اللاعب إلى نهاية حوض السباحة فيمكنه عمل الآتى :
  ١- يكرر التدريب عائداً مرة أخرى إلى المكان الذى بدأ منه .
  ٢- تمرير الكرة بطول الحمام للاعب الذى يتبعه فى الدور .

القطع من أسفل :

تعتبر مهارة القطع أسفل اللاعب المنافس من المهارات الهامة للاستحواذ على الكرة ويحتاج إليها اللاعب سواء كان مهاجماً أم مدافعاً ، وهى تستخدم بغرض منع تقدم اللاعب المنافس أو بغرض الحصول على وضع أفضل لسير اللعب . وتحدث عادة عندما يكون اللاعبان وجها لوجه .

ويتطلب اداء هذه المهارة أن يتحرك اللاعب قريباً من المنافس لأقصى درجة بحيث يغوص برأسه والجزء العلوى من جسمه بالقدر الذى يسمح بوجوده تحت الذراعين والجزء العلوى لجسم منافسه ، ثم يتحرك متجها لأسفل وللأمام ليحدث نتيجة ذلك أن يضطر منافسه إلى أن يسحبه للخلف مرتكبا مخالفة قانونية .

يلاحظ :

- يجب أن يبدأ اللاعب اداء هذه المهارة عند بدء الذراع القريبة من المنافس حركتها الرجوعية .
- يجب تجنب ارتكاب أخطاء قانونية نظراً لسهولة حدوثها عند اداء المهارة

تدريب (٢) :

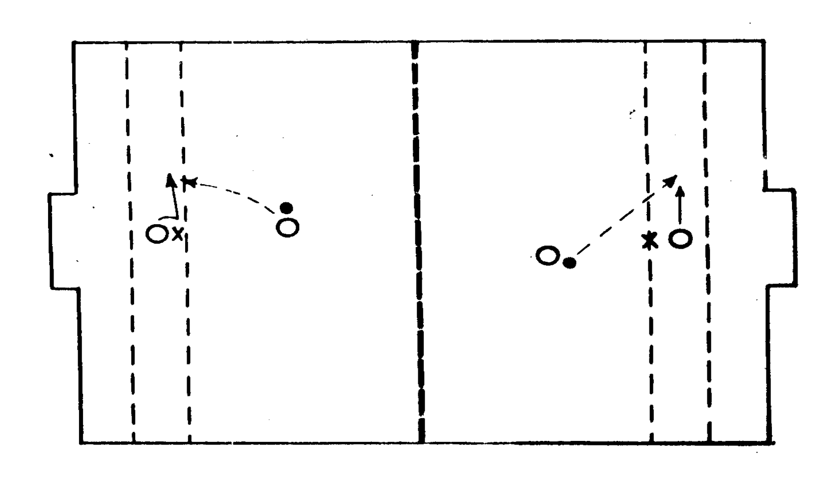
- يقوم لاعبان بالسباحة بطول الحمام مع تبادل القطع من اسفل .
- وقوف اللاعبين وجها لوجه ، التركيز على القطع اسفل المنافس ومنعه من الكرة .

تدوير اللاعب المدافع :

تعتبر هذه الطريقة من الطرق الفعالة لشل حركة الدفاع والمبادرة بالهجوم وهى تتطلب من اللاعب الذى يعتزم أداءها المعرفة الكاملة بموقع اللاعب المدافع والوعى والادراك الكاملين بحركاته ، وعندما تصبح الظروف مناسبة فإنه يخفض الكتفين مع الدوران بسرعة مستخدما حركة مجدافية باليدين داخل الماء مع حركات تدويس قوية بالرجلين ، ويستمر الضغط حتى يتم دوران اللاعب المدافع إلى الاتجاه المرغوب .

تدوير اللاعب المدافع للداخل عند خط ٤ متر :

يحدث عندما يكون اللاعب المدافع أمام اللاعب المهاجم عند خط ٤ متر ، فإن اللاعب المهاجم يمكنه أن يدور ويتحرك للجانب مسافة ضربتين رجليتين ، ويدور إلى وضع الاستلقاء على الظهر ويتحرك تجاه المرمى ثم يؤدى تصويبة مرتفعة شكل (٢/٧) .



شكل ٢/٧

التصويب بالجرف (الخاطف) :

تؤدى هذه التصويبة عادة ويكون اللاعب المهاجم محاطاً بمنافسة المدافع ، ويتطلب من اللاعب المهاجم اداء حركات «تدويس» قوية بالرجلين بغرض مساعدة اللاعب على الاحتفاظ بوضع الجسم مرتفعاً خاصة الكتفين بما يسمح بتحركهما بحرية وسهولة ، وتتم التصويبة بالتقاط الكرة وتحريك الذراع مستقيمة حيث يبدأ الجزء العلوى من الجسم بالتحرك بقوة نحو جهة الشمال ، ثم استمرار الذراع واليد فى اداء حركة المتابعة .

الدوران واستخدام التصويبة الساقطة :

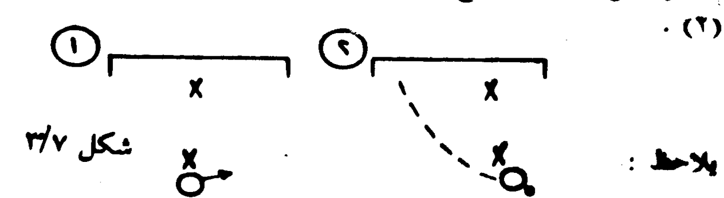
تؤدى هذه التصويبة عادة عند خط ٢ متر ، حيث يقوم المهاجم بالعمل على تدوير المدافع إلى الجهة اليمنى وذلك بالتحرك نحو حارس المرمى ، فيقوم المدافع بمتابعته وعندئذ فإن اللاعب المهاجم يمكنه اداء نوعين من التصويب .

١-اداء تصويبة خداعية وذلك بأن يقوم بإسقاط الكرة بظهر اليد تجاه الركن البعيد من المرمى وهى تصويبة تتميز بدرجة عالية من المهارة وليست من السهل تعلمها .

٢-الدوران بحيث يتخذ وضع الرقود على الظهر ، مع اسقاط الكرة فى الركن البعيد .

التصويب بظهر اليد :

كما هو الحال عند التصويب بالجرف ، حيث تتطلب من اللاعب المهاجم تحريك اللاعب المدافع نحو اتجاه الشمال ، ثم التحكم فى الكرة باليد اليمنى ، وإذا حاول المدافع إيقاف هذه التصويبة فيتحرك المهاجم مؤدياً التصويب بظهر اليد وشكل (٣/٧) يوضح الضغط جهة الشمال (١) ثم التصويب بظهر اليد (٢) .



شكل ٣/٧

يلاحظ :

يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن التصويب بظهر اليد لايعتبر التصويب الأمثل باستمرار حيث عادة مايسهل على المدافع صدها .

خداع المدافع :

يحدث كثيراً فى مواقف اللعب أن يكون اللاعب المهاجم مسيطراً على الكرة وان يرغب فى الوصول إلى هدف معين ، ولكن يحول دون تحقيق ذلك وجود لاعب مدافع . وهنا يمكن للاعب المهاجم أن يستخدم طريقة معينة لخداع المدافع تعتمد على سحبه نحو الكرة ثم تمرر الكرة من فوقه ويستمر للوصول نحو الهدف الذى يسعى للوصول إليه .

ويتم هذا الأسلوب من الخداع بأن يلتقط المهاجم الكرة بيدة مغريا اللاعب المدافع أن يتبعه بحيث عندما يتحرك اللاعب المدافع نحو الكرة فإن اللاعب المهاجم (الذى يلعب عادة باليد اليمنى) يحتفظ بالكرة بعيداً قليلا عن متناول المدافع مستخدما حركة الذراع شبه المستقيمة لسحب الكرة للخلف بحركة جرف ، فيحدث أن اللاعب خاصة الأقل خبرة يميل إلى اتباع الكرة بيده اليمنى . ويجب أن يساعده اللاعب المهاجم على تحقيق ذلك . وذلك بأن يضع يده اليسرى على جانب اللاعب المدافع وفى هذه اللحظة فإن اللاعب المهاجم يجب أن يحرك الكرة فى الاتجاه الذى يرغب فيه وتستمر الذراع واليد اليمنى فى حركة شقلبة متحركة كما فى الحركة الرجوعية للذراعين لسباحة الزحف على البطن . ويتحرك خلف اللاعب المدافع ويندفع نحو الهدف الذى يريد الوصول إليه .

المراوغة الهجومية :

يضطلع الفريق المدافع عادة بمسئولية كبيرة نحو صد هجوم الفريق المنافس وهم فى سبيل ذلك يبذلون كل مافى وسعهم لمنع الفريق المهاجم من أن يعبر نصف الملعب الخاص بهم ، وفى ضوء صعوبة تحريك الفريق المهاجم لعبور خط المنتصف فإنه توجد عدة طرق للمراوغة لفتح ثغرات فى صفوف الفريق المدافع نستعرضها فى النماذج التالية :

نموذج (١) :

ويعتمد هذا النموذج من المراوغة الهجومية على قيام اللاعب المهاجم بالسباحة نحو كتف اللاعب المدافع مقترباً منه بدرجة تجعل اللاعب المدافع يستجيب لهذا الضغط وعندئذ يغير اللاعب المهاجم من اتجاه التقدم (وفى حالة عدم استجابة اللاعب المدافع لهذا الضغط فتصبح الفرصة سانحة للتقدم للأمام بالنسبة للاعب المهاجم) .

وعندما يتم تغيير اتجاه اللاعب المهاجم من الجهة اليسرى إلى الجهة اليمنى بالنسبة للاعب المدافع ، فإن اللاعب المهاجم يجعل الذراع اليمنى تقود الحركة خارج الماء ، كما يجب أن تدخل الذراع اليسرى الماء قريبة من اللاعب المدافع عندما يتحرك نحوها .

نموذج (٢) :

ويتطلب هذا النموذج من المراوغة الهجومية تحرك اللاعب المهاجم فى خط مستقيم تجاه اللاعب المدافع ، وعندما يريد اللاعب المهاجم التقدم من ناحية الجهة اليسرى للاعب المدافع فإنه يبدأ حركة لولبية فى هذا الاتجاه ، وتبدأ الحركة بدخول اليد اليمنى الماء قريبة من جانب اللاعب المدافع ، بينما تتحرك الذراع اليسرى أعلى الماء فى حركة شبه حركة الذراعين لسباحة الظهر ، فالحركة فى مجملها تتضمن استمرار التقدم من جانب المدافع مع تدوير الجسم واستمرار ذلك حتى يعدى المهاجم اللاعب المدافع .

ويلاحظ :

- يعتمد نجاح هذه الطريقة من المراوغة على اداء الدفع القوى بالرجلين .

نموذج (٣) :

يؤدى هذا النموذج بأن يقوم اللاعب المهاجم بالسباحة تجاه اللاعب المدافع ، وعندما يعتزم هذا المهاجم أن يتقدم من الجهة اليمنى للمدافع فإنه يضع يده اليسرى قريبة من جانب المدافع الايمن أو (ظهر المدافع) ثم يدور نحو الجهة اليمنى بحيث تقود الحركة الذراع اليمنى بتحركها فوق الماء .

يلاحظ :

- تؤدى هذه الطريقة من المراوغة بصفة خاصة عندما يكون اللاعب فى وضع منخفض (عدم الاحتفاظ بالوسط مرتفعاً) .

نموذج (٤) :

يشمل نموذج (٤) من المراوغة الهجومية قيام اللاعب المهاجم بالسباحة تجاه اللاعب المهاجم ، وعندما يصل قريبا منه يخادعه بالايحاء أنه سوف يتحرك فى اتجاه معين ثم يتحرك فى الاتجاه المضاد .

نموذج (٥) :

وتؤدى هده الطريقة من المراوغة الهجومية عندما يعتزم اللاعب المهاجم أن يخترق الجانب الأيسر للمدافع ، لذا فهو يسحب تجاه الكتف الأيسر للمدافع، مستخدما ضربات سريعة ولكن دون الشد بقوة ، ثم يحاول الانتصاب برفع الجذع بسرعة استعداد لاستقبال التمريرة . وإذا حدث أن اللاعب المدافع حاول استلام التمريرة ، فإن اللاعب المهاجم ينزلق أسفل الذراع اليسرى للمدافع منطلقا للأمام . وهذه المحاولة تعطى المهاجم ميزة كسب مسافة تعادل نصف طول اللاعب المدافع .

الفصل الثامن

الاعداد البدنى للاعب كرة الماء

مقدمة :

يجب أن يكون لاعب كرة الماء رياضياً قوياً متميزاً بالقوة وضخامة الجسم . والقوة ليست هى العنصر الوحيد المميز للرياضى ، ولكن بجانب القوة لابد من اكتسابه لعناصر التحمل والسرعة والمرونة والرشاقة ، ولكى تنمى هذه العناصر لابد من ممارسة التمرينات التى ينعكس تأثيرها على اجزاء وأجهزة الجسم المختلفة مثل الجرى والمشى والأكروبات والألعاب الرياضية وتمرينات المقاومة ... الخ . بمعنى الاعداد البدنى العام . والاعداد البدنى العام يتحقق عن طريق التمرينات التى تؤدى على الأرض ، كذلك التمرينات التى تؤدى داخل الماء وإن قلت كثيراً عن سابقتها والتمرينات الأرضية يجب أن تصمم وتختار بعناية حتى لا تؤثر على اللاعب تأثيراً سلبياً كما ينصح بأن تأخذ هذه التمرينات شكل وطبيعة الحركات داخل الماء كذلك مراعاة السرعة فى اداء هذه التمرينات كما يفضل استخدام التمرينات الشاملة والعامة لكل الجسم ويجب على اللاعب استخدام تمرينات التقوية وتطوير السرعة فى العضلات التى تعمل أثناء المباريات. ويجب أن يراعى المدرب عند اختيار وتحديد التمرينات الأرضية مايلى :

١- **التكرار** : ويقصد به عدد مرات تكرار التمرين الواحد .

٢- **المقاومة** : ويقصد بها العبء الواقع على اللاعب أثناء تأديه التمرينات (ثقل . حبل . صاندو .. الخ) .

٣- **المعدل** : ويقصد به عدد مرات تكرار التمرين فى وحدة الزمن .

كما يجب أن يضع المدرب فى اعتباره النصائح التالية :

١- يجب مراعاة أن يكون التدريب منتظماً ويشمل الجانب المهارى .
٢- مراعاة الاحتياجات الفردية لكل سباح .
٣- التنوع والاختلاف فى شكل وشدة التمرين .
٤- الانتقال التدريجى والمتسلسل مع طبيعة التمرينات .
٥- الأهتمام بأداء تمرينات الاحماء قبل أداء التمرينات وخاصة العيفة منها .
٦- مراعاة أن التمرينات ذات التكرارات القليلة والمقاومات الكبيرة والتى تؤدى بمعدل عالى هى أنسب التمرينات لتطوير وتنمية عنصرى القوة والسرعة للاعبى كرة الماء .
٧- التمرينات المتميزة بشدة معتدلة (متوسطه) وبسرعة متوسطة وذات تكرارات كثيرة تؤدى إلى تنمية التحمل .
٨- يمكن استخدام تمرينات ذات مقاومة كبيرة وتؤدى بعدد قليل من التكرارات وبسرعة منخفضة لتنمية القوة مع ملاحظة أن الافراط فيها قد يحدث تأثيراً سلبياً .

وتعتبر كما ذكرنا التمرينات هى الوسيلة الأساسية فى الاعداد البدنى ، وتؤدى التمرينات اما حرة واما بأدوات أو أثقال وسنحاول أن نتحدث عنها عند تنمية عناصر اللياقة البدنية كل على حدة .

تدريب الأثقال للاعب كرة الماء : Weight Training .

يعتبر تدريب الأثقال جزءاً هاما من البرنامج التدريبى للاعبى كرة الماء على اختلاف مستوياتهم . ويعتمد نوعية البرنامج الذى يقدم عادة على عوامل مختلفة منها الامكانات المتاحة ، والزمن المخصص للممارسة ... الخ .

وبصفة عامة فإن برنامج تدريب الأثقال يجب ممارسته على الاقل بمعدل ثلاث جرعات فى الاسبوع ، وينصح بأهمية استخدام التدريب الدائرى بالاثقال بحيث يتضمن برنامج التدريب الدائرى عندئذ عدداً لايقل عن عشر محطات ويمكن زيادة هذه المحطات مع توفر الامكانات والتسهيلات الضرورية .

ومن الأهمية بمكان أن يشتمل التدريب الأرضى للاعب كرة الماء على تدريبات للمطاطية والمرونة جنبا إلى جنب مع تدريبات القوة . ويمكن أن

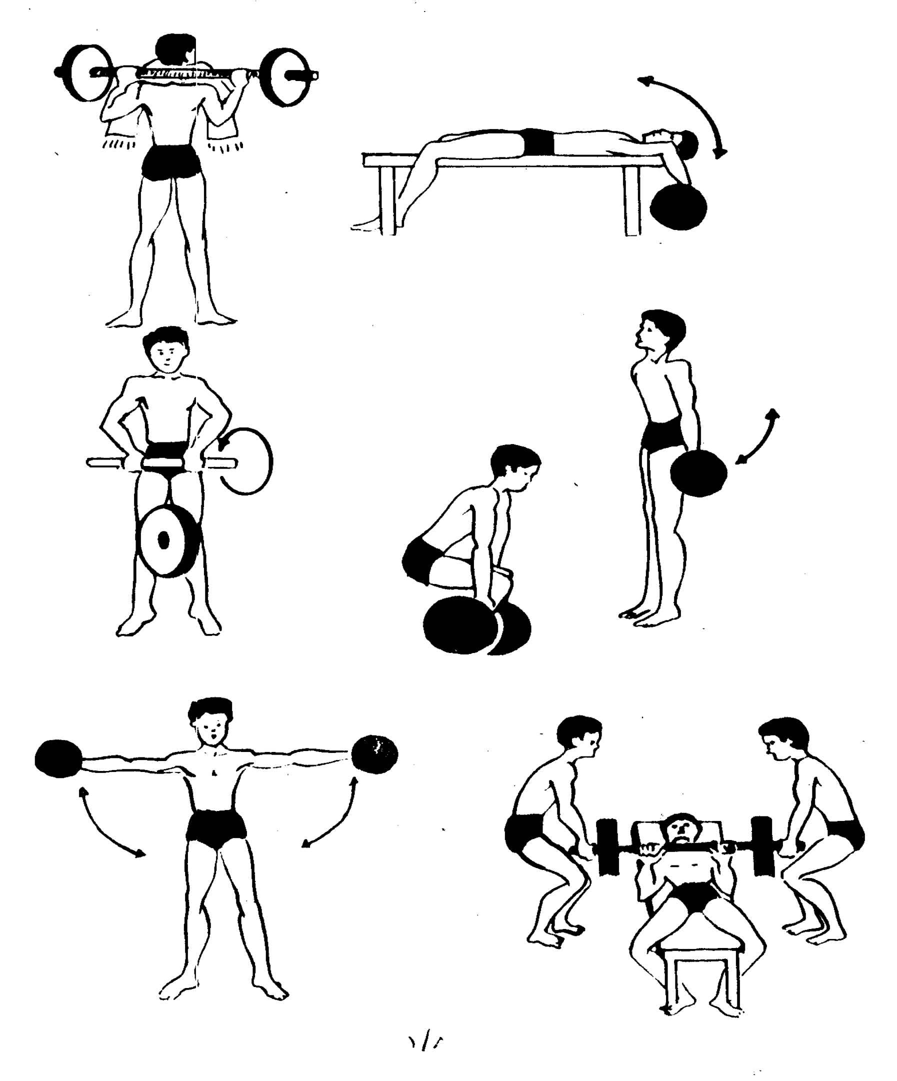
يخصص لتحقيق هذا الهدف من ثلاث إلى أربع مجموعات لتدريبات المرونة يمارسها اللاعب فى كل محطة من محطات التدريب الدائرى .

وينصح فى نهاية الموسم التدريبى بانخفاض تدريب الأثقال من حيث حجم الأثقال المستخدمة ، ولكن يبقى المحافظة على عدد التكرارات .

ويمكن زيادة فاعلية التدريب بالأثقال عن طريق التدريب الدائرى من خلال :

١- زيادة حجم الأثقال التى تستخدم فى كل محطة .
٢- زيادة عدد التكرارات التى تؤدى فى كل محطة
٣- زيادة عدد المحطات التى يؤديها اللاعب .
٤- نقص الفترة الزمنية التى يؤدى فيها التدريب .
٥- زيادة عدد التكرارات مع تثبيت فترة الاداء مما يعمل على زيادة شدة العمل .

وفيما يلي بعض التمرينات المقترحة بإستخدام الاثقال للاعبى كرة الماء شكل (١/٨) .



١/٨

التدريب ذات المقاومة الكبيرة والسرعة المرتفعة (الايزو كينيتك) :

تعتبر هذه التمرينات ضرورية ومطلوبة لإعداد لاعبى كرة الماء على المستوى العالى ، حتى يتم ذلك لابد من تدريب العضلات على الانقباض الاقصى خلال المدى الكامل للحركة التى يؤديها اللاعب فكما هو معروف ، عندما يتحرك أى عضو من أعضاء الجسم خلال المدى الكامل له تختلف مقادير القوة الناتجة خلال المراحل المختلفة للحركة ويرجع ذلك إلى التغيير فى زاوية الشد على العضو المتحرك ، كما أنه فى بداية الانقباض عندما تمتد عضلة يمكنها أن تنتج أكبر قدر من القوة – لذا يجب أن تكون القوة التى تعمل بها العضلة متغيرة بحيث تكون قدرة العضلة على إنتاج القوة متغيرة وفى هذه الحالة تعمل العضلة بشكل دائم ضد مقاومة قصوى خلال المدى الكامل للحركة .

وهذا النوع من التمرينات يسمى بالتمرينات الايزوكينيتكية . وهناك أجهزة تستخدم فى اداء هذه التمرينات مثل المينى جيم .

ويتميز التدريب الايزوكينتكى للاعب كرة الماء بما يلى :

١– **يعمل على** تطوير القوة أسرع من غيرها وذلك لأن التمرين يؤدى كل مرة بأقصى جهد وبدون توتر عضلى .

٢– **تعمل على** تطوير القوة كما هو مطلوب فى نوع النشاط (كرة ماء – سباحه .. الخ) وذلك نتيجة لاستخدام أقصى مقاومة (أقصى حمل) ضد العضلة فى أى من زوايا المفصل وفى جميع اتجاهات الحركة الأساسية .

٣– يعتبر **أفضل** من ناحية عامل الأمان مقارنة بإستخدام الأثقال وذلك لسهولة استخدامها لجميع المراحل السنية .

٤– تساعد المدرب فى تنفيذ برنامجه وإعداده الاعداد المناسب وذلك عن طريق التحكم فى سرعة الهواء ومقدار المقاومة المطلوبة لكل لاعب حسب قدراته .

وفيما يلى نتناول بالشرح بعض عناصر اللياقة البدنية الهامة التى يحتاج إليها لاعب كرة الماء :

تنمية القوة : قبل أن نتكلم عن ذلك نعطى مثلا فى كرة الماء يبين مدى احتياج لاعب كرة الماء للقوة .

يسبح المهاجمون بسرعة عالية الى مرمى الفريق المنافس ، وفى طريقهم يعترضهم المدافعون ، ولذلك يجب أن يحركوهم جانباً وهذا طبعاً يحتاج إلى القوة ، ولو كان المدافعون أكثر قوة من المهاجمين فإنهم لن يستطيعوا تكملة هجومهم . ولو كان المدافعون يمتلكون قوة بدنية أكبر فإنهم سيجعلون المهاجمين يتقهقرون تجاه مرماهم وعلى هذا يجب أن يكون لاعب كرة الماء قويا لكى يكمل أو يحتفظ بالصدارة فى الصراعات الفردية .

والقوة ضرورية للتصويب على المرمى ولو كنت تسبح جيداً وأول مرة تلعب كرة الماء فأنت لاتستطيع تمرير الكرة أكثر من (٤ – ٦) م ، وهذا ليس نتيجة لضعف عضلاتك فقط ولكن للأداء السيىء فنيا فى تأدية الرمية (التمريرة) وفى خلال ٣ – ٤ شهور من التدريب تستطيع أن ترمى الكرة لمسافة من ١٦ – ٢٠ متراً واللاعبون ذوو الخبرة يملكون قوة التسديد وتكون تصويباتهم قوية يصعب صدها ، ولكى تؤدى مثل هذه التصويبات القوية فيجب أن يتميز اللاعب بالقوة العضلية وخاصة للعضلات الهامة فى الكتفين والصدر والرسغ والظهر والرجلين .

والان وبعد أن عرفنا أهمية القوة للاعبى كرة الماء من حيث السباحة وتمرير الكرة والتصويب والتلاحمات (الصراعات) الفردية ، فسوف نتناول بعض التدريبات التى تساعد على تنمية القوة للاعب كرة الماء وسوف نقسم مجموعة التمرينات الى مجموعتين :

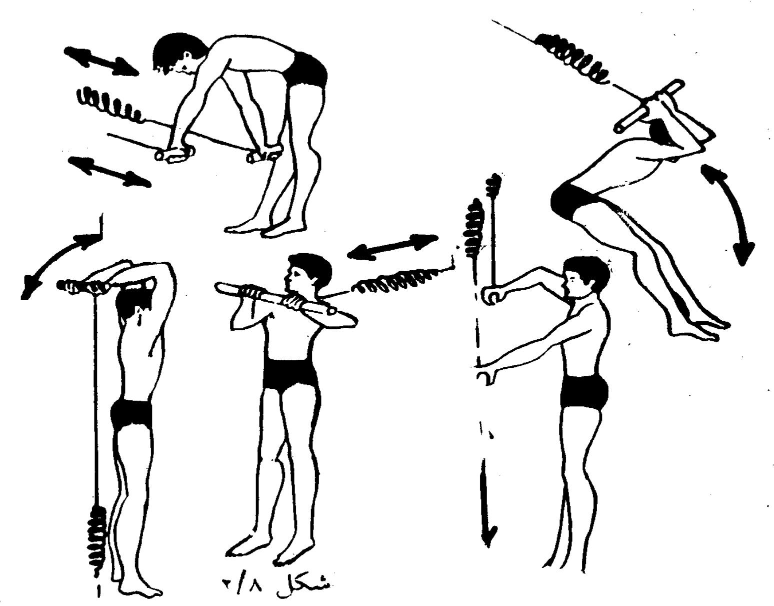
المجموعة الأولى : وهى مجموعة التمرينات التى تؤدى أثناء السباحة وجزء تدريب كرة الماء ويدخل تحتها السباحة العادية والتسديد على المرمى وتمرير الكرة وغيرها .

المجموعة الثانية : ويدخل فيها التمرينات التى تؤدى فقط إلى تنمية وزيادة القوة العضلية وهى تمرينات خفيفة الصدمات وبالكرات الطبية وتمرينات باستخدام عقل الحائط ومع الزميل وبالحبال المطاطة ... الخ مما يشبه ذلك من الاجهزة والادوات ، ففى مجال كرة الماء توجد وسائل خاصة لزيادة القوة العضلية كالصاندو والحبال المطاطة وعقل الحائط كما فى السباحة وبمساعدة هذه الادوات يؤدى لاعبو كرة الماء حركات الذراعين بدرجات مختلفة من الشدة .

وفى هذه الحاله فان تأدية حركات الذراعين تتطلب قوة كبيرة وهو فى ذلك ينمى قوته كلاعب كرة ماء ، ويمكن استخدام حبال المطاط بدلاً من الصاندو ولكن مع مراعاة السمك وقوة الشد كما فى شكل (٢/٨) .

ومن المفيد جداً بالنسبة لتنمية القوة العضلية مجموعة التمرينات التى تؤدى بالكرات الطبية ويجب أن يختلف استخدامها عن استخدامها فى الالعاب الأخرى والأفضل أن تؤدى بها تمرينات التمرير والتصويب بيد واحدة وباليدين معاً واستخدامها كالاثقال .. كذلك رمى الكرات للأمام والجانب وخلف الرأس .

وإذا لم تتواجد هذه الكرات فى متناول اليد فيمكن استخدام بدائل مثل الأثقال أو الكتل الخشبية أو أكياس الرمل مع مراعاة الا تكون أكبر ثقلاً من الكرات الطبية ، وعند استخدام مثل هذه الادوات يجب مراعاة الأمن والسلامة أثناء استخدامها حتى لايؤدى ذلك إلى الاصابات .



شكل ٢/٨

وفيما يلى بعض النصائح الخاصة بتمرينات القوة التى يجب أن يضعها المدرب أو اللاعب فى اعتباره جيداً :

النصيحة الأولى : يمكن فى اليوم الثانى بعد التدريب أن يشعر اللاعب بالألم فى العضلات وخاصة التى تحملت العبء الأكبر وهذا الألم يزداد مع التمرينات ، ولكن هذا لايزعج فالالم العضلى ليس خطيراً فهو يظهر فى بداية مرحلة التدريب ، وأحيانا مع اللاعبين القدامى وذلك عندما تطول فترة الانقطاع عن التدريب أو بعد حمل كبير ، واذا كان الألم العضلى غير قوى فلا تترك التدريب ولكن قبل التدريبات من المهم القيام بالاحماء المتقن الجيد وعند ذلك وبعد الاحماء سيزول الالم ، وإذا كان الألم مبرحاً فيجب التوقف عن التدريب والاقلال من شدة الحمل حتى يزول الألم ، من ذلك نخرج بنصيحة مؤداها :

إن العمل يجب أن يكون تدريجياً حتى لايسبب الألم العضلى .

النصيحة الثانية : نعرف أن اللاعب كرة الماء يجب أن يكون قوياً وليس معنى ذلك أن نعطى تدريبات القوة وقتاً كبيراً مثل مايحتاجه لاعب رفع الأثقال فهذا لايمكن بأى حال من الأحوال فلا نسىء استعمال حمل القوة فقد يحدث ذلك تأثيراً سلبياً على الأجهزة العضوية ، والتحمل والمرونة وسرعة التقدم داخل الماء ، كما يجب أن نعلم أن تمرينات القوة التى تؤدى بشدة غير مرتفعة ومتكررة مثل الضغط بالدمبلز أو الأثقال على الصدر من ٨ – ١٢ مرة باستمرار (لايترك الثقل على الأرض) تؤدى إلى زيادة فى طول و ... المجموعات العضلية . وتمرينات القوة التى تؤدى بشدة مختلفة مع السرعة القصوى تحقق تنمية مايسمى بالقوة المميزة بالسرعة .

النصيحة الثالثة : تمرينات القوة عادة مايصاحبها كتم التنفس ، كما يتم فى اشكال الدفع أو الرمى وذلك بكتم النفس لفترة زمنية قصيرة كما يحدث أيضاً فى نهاية السباقات .

ولكن إذا كان اللاعب يؤدى تمرينات بشده عالية فان كتم النفس يكون لثوان قليلة وهذه الفترة لاتؤذى الصحة العامة للرياضى بل هى تساعد على تأدية تمرينات القوة بنجاح ولذلك فإن القوة دائما تزداد فى هذه الحالات .

فمثلا : إذا كان اللاعب يصوب على المرمى وفى نفس الوقت يأخذ شهيقا فإن التصويب لن ينجح ولذلك يجب التدريب الخاص على التحكم فى التنفس .

تنمية التحمل : كثير مانقابل لاعب كرة الماء الذى يتميز بالقوة والمهارات الجيدة ولكنه يستهلكها فى الشوط الأول وبَعد الشوط الأول يكون غالبا قد استنفد كفاءته ، وكما هو معروف أن نتيجة المباراة لاتتحدد حتى الثوانى الأخيرة ، ولذلك فمن المهم جداً أن يستطيع اللاعب التحكم فى بذل القوة وإخراج مهاراته وتقنين مجهوده وتوزيعه توزيعاً جيداً حتى نهاية المباراة ، وطوال المباراة يظهر كفاءة كبيرة وإيقاعا منتظما ولذلك فإن التحمل ضرورى .

وإذا كان لاعب كرة الماء لم يكتسب هذا العنصر الهام فهذا يعنى أنه غير مستعد (غير كفء) للمباريات .

ولتنمية التحمل يقوم اللاعب بتكرار السباحة الحرة (سباحة الزحف) ، والجرى لمسافات طويلة بسرعة منتظمة فى المضمار أو الخلاء أو بجوار الشواطىء .. الخ . فهذا يساعد على تنمية قوة التحمل بطريقة حسنة ، فالتمرينات المتساوية الحمل مفيدة جداً لعمليات التنفس والدورة الدموية فقابلية وكفاءة هذه الأجهزة للعمل يتوقف عليها مستوى التحمل .

وكذلك فى كرة الماء يسير اللعب مع تغيير المقاومات ، فلاعب كرة الماء فى المباريات يتحول من نظام للعمل إلى آخر (فمثلا يتحول من السباحة السريعة إلى البطيئة حسب سير المباراة) .

ولذلك فإن للتحمل فى كرة الماء أهمية ضرورية وذلك للتغيير واستمرار اللعب ، وهذا التحمل يحتاج إلى تنمية خاصة ، وهذا يتطلب تدريبات ولقاءات فى كرة الماء ولقاءات فى كرة القدم (تدريبية) بأستخدام الايدى وكذلك فى الكرة الطائرة وكرة السلة والسباحة والجرى مع التغيير فى الايقاع سريعاً ثم بطيئاً وفيما يلى بعض النصائح فى تنمية التحمل :
النصيحة الأولى : استخدام تمرينات تنمية التحمل (المنتظمة سواء كانت جريا أو سباحة .. الخ) .

يجب دائما ملاحظة النبض ، فاكتساب التحمل يكون معدل عمل القلب من (١٣٠ – ١٥٠) ضربة فى الدقيقة وفى مجال المباريات نحتاج لزيادة السرعة قليلاً حتى تصل سرعة عمل القلب من (١٥٠ – ١٨٠) ضربة فى الدقيقة .
النصيحة الثانية : من المفيد جداً لتنمية التحمل التغلب على حالات التعب . وعلى اللاعب أن يراعى حالته فى التدريبات ، ففى بداية التدريبات ستكون حركته سهلة وبسيطة ونستطيع أن نقول ان الحمل غير كاف وأنه يستطيع زيادة سرعة اداء التمرينات ، ولكن خلال وقت قليل ستظهر عليه علامات (فى هذه المرة) وخلال فترة معينة ستظهر أولى علامات الارهاق ، ولكن اللاعب يستطيع التغلب عليها بتقليل السرعة . وفى المرحلة النهائية للفترة التدريبية الختامية تزداد مظاهر الارهاق والسرعة تبدأ فى الانخفاض ، وفى هذا الوقت يجب التوقف عن التدريب .

أما فى بداية التدريبات يجب أن يكون الحمل غير كبير كما يحدث فى التدريبات التى نحس فيها بارهاق بسيط ، وبالتقدم لتقوية الأجهزة الحيوية والعضوية يزداد الحمل إلى المستوى الذى تظهر معه علامات الارهاق ، وتذكر أنه للتغلب على الارهاق لايجب رفع مستوى التحمل وهنا تكون قطعا قوة الارادة ضرورية .
النصيحة الثالثة : لرفع مستوى التحمل عند السباح أو لاعب كرة الماء تفيدنا تدريبات السباحة التى تكون فيها كمية الاكسوجين غير كافية فى أعضاء الجسم ولكن يمكن تأديتها فقط تحت مراقبة المدرب أو معلم السباحة .

ولتأدية مثل هذه التمرينات ، ففى السباحة يقوم السباح بكتم النفس (عدم التنفس) لوقت قليل وهذا ليس بالسهل ، فتطبيقه يتطلب عناية كبيرة ، وبخلاف ذلك استخدام السباحة بالتنفس البطىء (أو المتأخر) .

ومن الملاحظ أنه عادة خلال سباحه الزحف على البطن فان السباح يؤدى دورة تنفسيه (شهيق وزفير) مع دورة كاملة باليدين وعدد من ضربات الرجلين ، وفى السباحة يعتبر التدريب مع التنفس البطىء (مسك التنفس) فان السباح يؤدى دورة تنفسية (شهيق وزفير) واحدة مع ثلاث أو أربع دورات باليدين ، فالسباح يتنفس بحوالى من ٢ – ٤ مرات أقل من العادة .

والتمرينات مع مسك التنفس (التنفس البطىء) تتغير فقط عندما نحس بأن التدريب كاف لذلك ، مع مراعاه أن تكرر مرة أخرى خلال اختبارات المدرب أو معلم السباحة .

النصيحة الرابعة : ولرفع كفاءة التحمل يفيد ايضاً تدريب تخصصى (كرة ماء – سباحة) وغير تخصصى (لعب كره القدم والجرى ... وغيره) فى بداية مرحلة التدريب ننصح باستخدام الالعاب غير التخصصية كأساس ، وذلك لأنه فى أول اسبوع يجب أن يكون الحمل غير كبير ومن تدريب إلى اخر يزداد هذا الحمل تدريجيا .

تنمية السرعة : يحتاج لاعب كرة الماء للسرعة :

أولا : ليسبح المسافات القصيرة من ١٠ – ٢٠م بسرعة عالية .

ثانيا : لتنفيذ كل المهارات الفنية بسرعة (تمرير الكرة ، التصويب على المرمى ، البداية وغيرهما) .

بالإضافة لذلك فلاعب كرة الماء يجب أن يتمتع بقدرة على تقدير المواقف فى اللعب ويتصرف بسرعة فى هذه المواقف بما يخدم احداث اللعب وتقدمه فهذه الرياضة تتطلب السرعة فى مظاهر كثيرة .

وتمرينات السرعة يمكن أن تقسم إلى مجموعتين الأولى وتضم المجموعات التى تؤدى فى الماء ، سباحة مسافات تدريبية مفيده بأقصى سرعة .

تدريبات مع الزميل بتمرير الكرة والاتجاه نحو مرمى المنافسين ، والتصويب على المرمى من مختلف الزوايا والأماكن .

والمجموعة الثانية وتضم التمرينات التى تؤدى على الأرض ، الجرى لمسافات تدريبية قصيرة بسرعة قصوى ، تشكيلات جماعية كما فى اللعب بكرة القدم أو كرة اليد .

ويجب عند التدريب على السرعة ملاحظة مايلى :

أولا : يجب أن تكون الفترات بين اداء التمرينات مشابهة لفترات التمرينات نفسها حتى يزول التعب تماماً أو الارهاق الناتج عن التمرينات السابقة ، ولكن يمكن فى هذه الظروف أن نضمن زيادة السرعة ، ولو جاء دور التمرينات فى الفترة التى مازال يشعر اللاعب فيها بالتعب من آثار التمرينات السابقة فان الزيادة فى السرعة لن تحدث .

ثانيا : زيادة السرعة لابد أن تكون متدرجة وفى البداية تؤدى تمرينات ليست سريعة جداً واضعين فى الاهتمام أن تكون كل الحركات صحيحة وسليمة فنيا . وإذا حدث مع زيادة التوقيت خلل فى الايقاع الفنى فيجب الانخفاض فى معدل السرعة .

ثالثا : يتدرب اللاعب بانتظام ، كل التمرينات المرتبطة بزيادة السرعة فى السباحه ، السرعة فى الاداء المهارى ، سرعة ادراك المواقف فى اللعب تتطلب جميعها التكرار الدائم وعندما تبدأ السرعة فى الانخفاض يتوقف اللاعب قليلاً للراحة فى التدريب .

تنمية المرونة :

يعتبر عنصر المرونة من العناصر الحيوية والهامة للاعب كرة الماء ، ولاعب كرة الماء الذى يتميز بقدر كبير من المرونة ينجح عادة فى التغلب على المواقف الصعبة التى تعترضه أثناء اللعب ، كما يكون أقل تعرضا للاصابة مقارنة بزملائه الذين يتميزون بقدر قليل من المرونة . ويوضح الشكل (٢/٨) بعض تمرينات المرونة الخاصة بلاعب كرة الماء وهو خاصة يحتاج إلى مرونة مفاصل الكتف والجذع .

بعض النصائح الخاصة بتنمية المرونه :

النصيحة الأولى : قبل البدء فى أى شىء لابد أن يتبع تمرينات المرونة استرخاء .

النصيحة الثانية : تتضمن تمرينات الصباح تمرينات للمرونة .

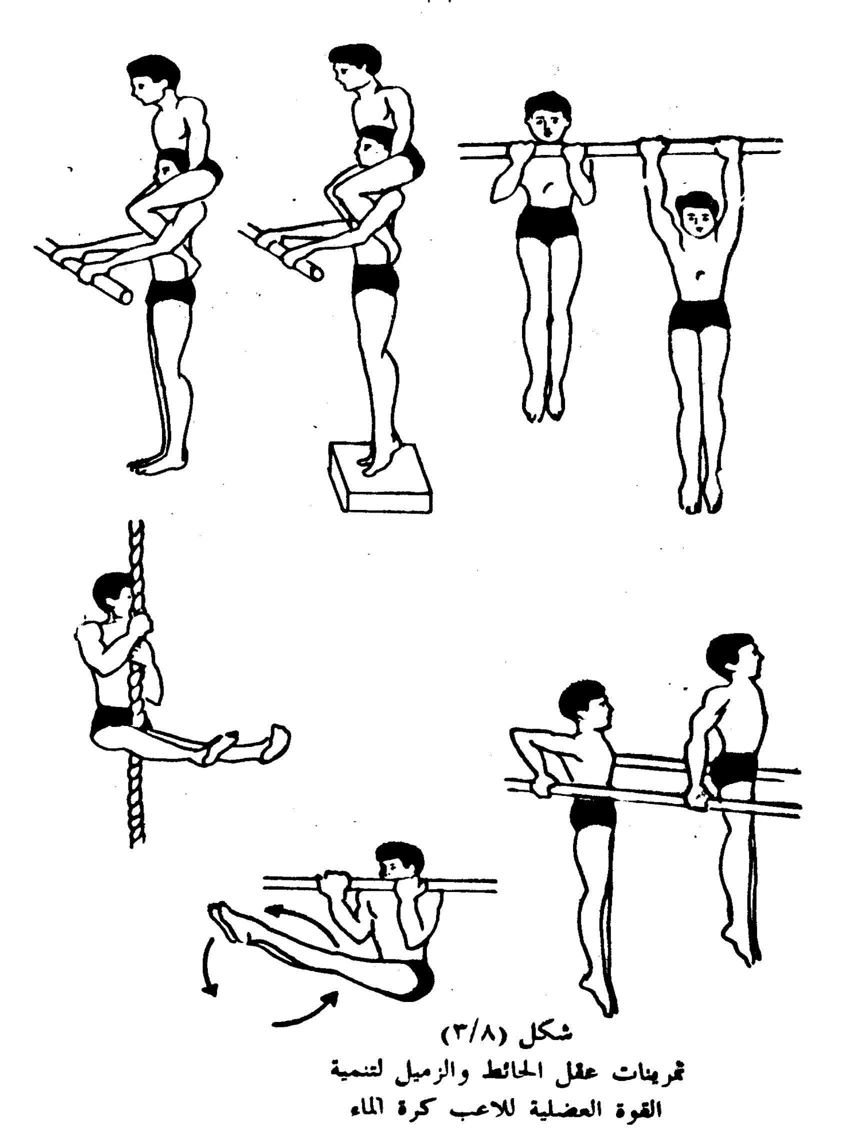
النصيحة الثالثة : اختيار تمرينات تنمية المرونة يفضل فيها المتميزة بالمرجحات والاطاله .

ويجب أن تؤدى تمرينات المرونة بعناية مع ملاحظة الشعور والاحساس بالالم وإذا حدث فلابد من أن نقلل من مدى الحركة حتى لاتحدث الاصابة .

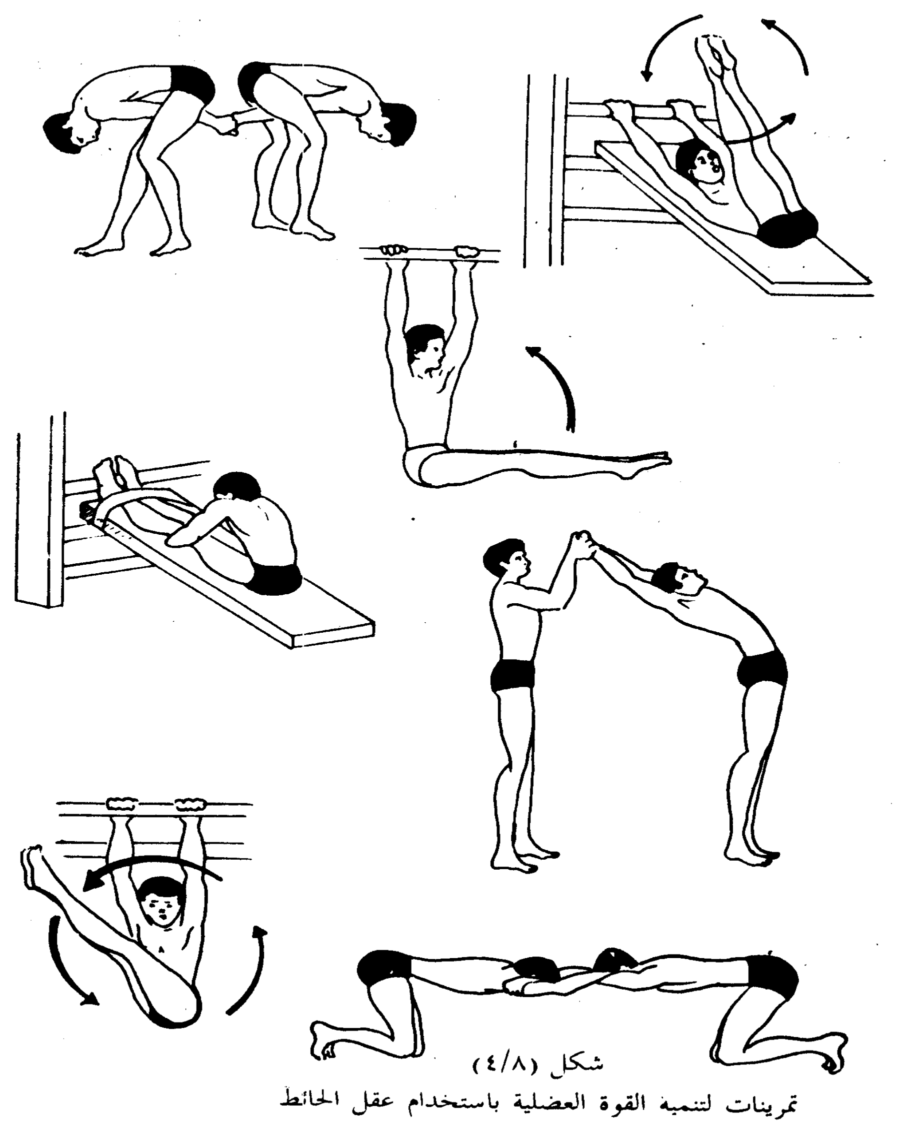
النصيحة الرابعة : استخدام تمرينات المرونة المتطورة . سلبيه وإيجابية فتمرينات المرونة الايجابية هى التى تؤدى لأقصى مدى الحركة دون مساعدة (مثل رفع الرجل جانباً من الوقوف مواجها لعقل الحائط) ومن نفس التمرين إذا قام أحد الزملاء أو المدرب برفع الرجل أكثر فإن هذا مايسمى بالمرونه السلبية .

عند اداء التمرينات بمساعدة الزميل يجب الحرص جيداً حتى لايتسبب فى الاصابة ويجب اختيار الزملاء المتساويين فى القوة تقريباً .

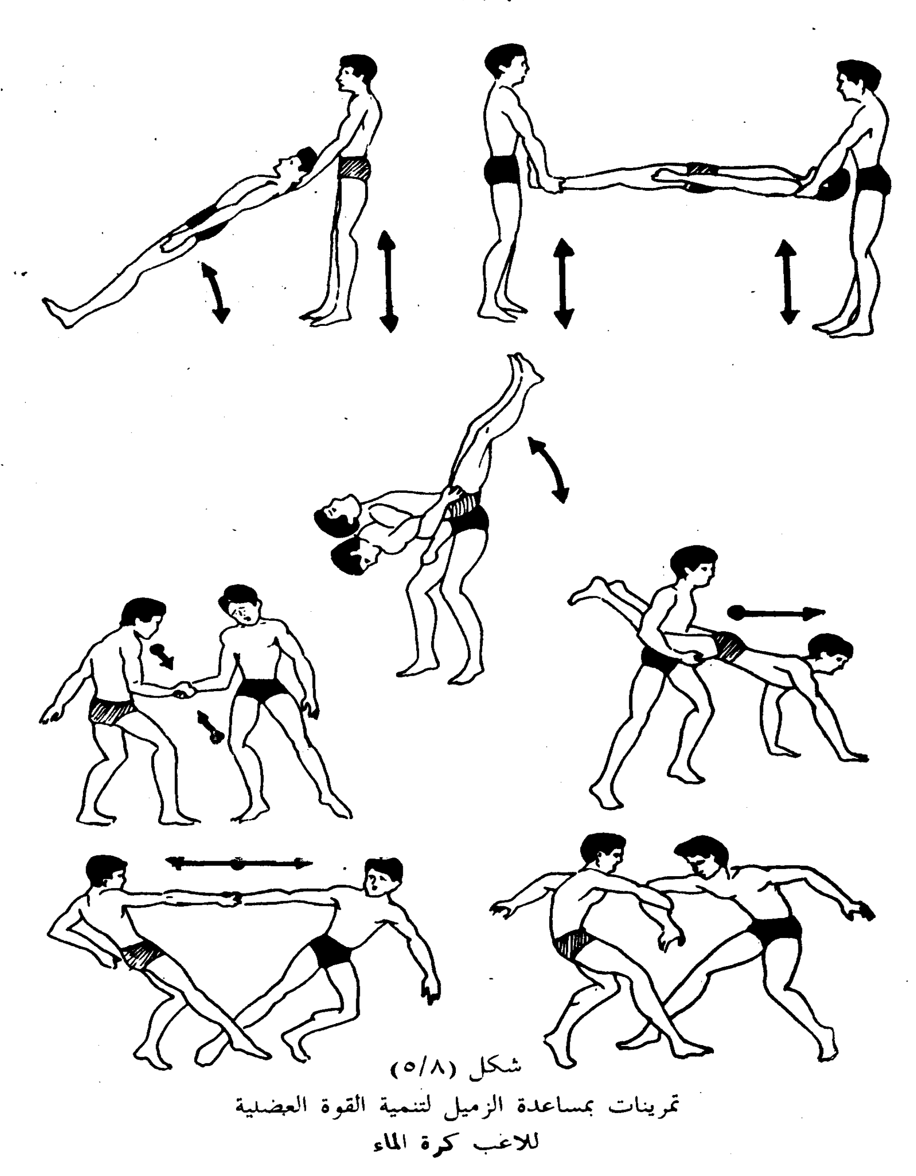
فيما يلى مجموعة من التمرينات البدنية المتنوعة التى تفيد لاعب كرة الماء فى تنمية العناصر البدنية الخاصة ، خاصة القوة العضلية والمرونة توضحها أشكال (٣/٨) ، (٤/٨) ، (٥/٨) ، (٦/٨) .



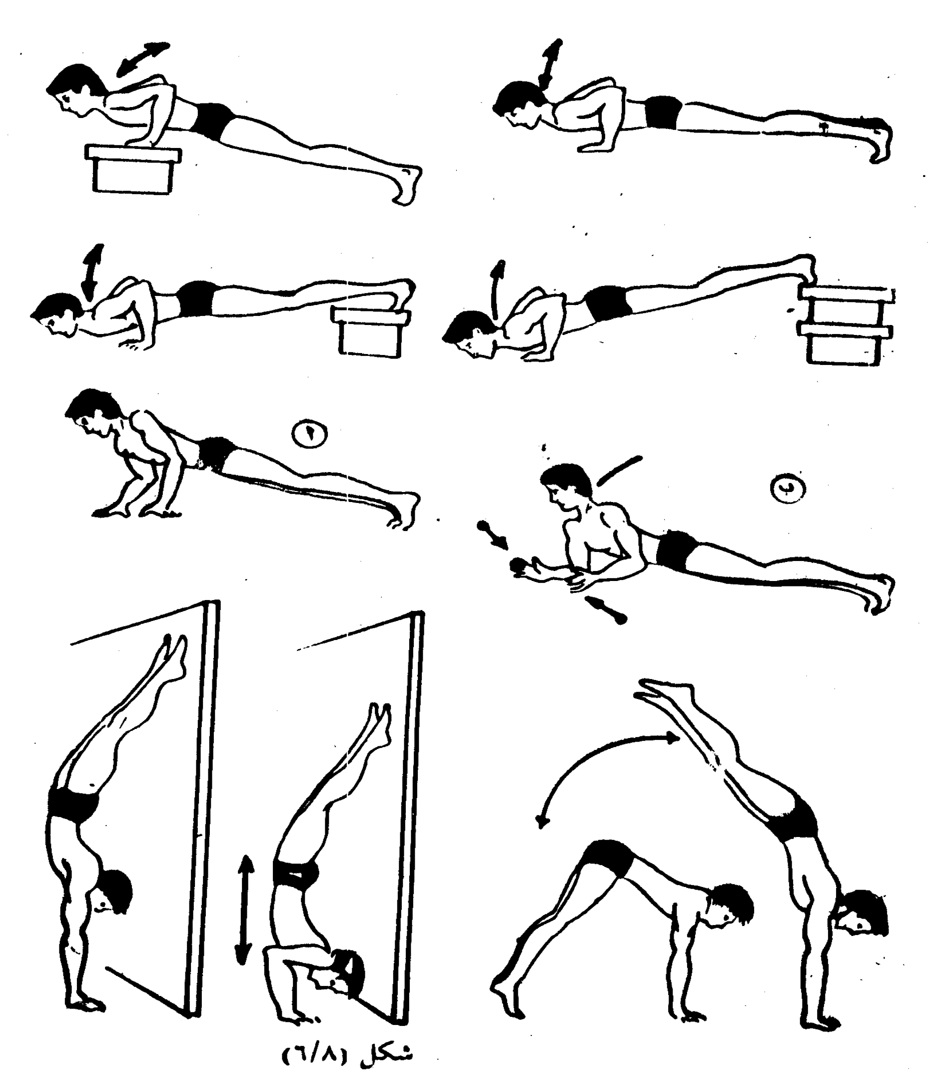
شكل (٣/٨)
تمرينات عقل الحائط والزميل لتنمية
القوة العضلية للاعب كرة الماء



شكل (٤/٨)
تمرينات لتنمية القوة العضلية باستخدام عقل الحائط
وتمرينات المرونة (للاعب كرة الماء)



شكل (٥/٨)
تمرينات بمساعدة الزميل لتنمية القوة العضلية
للاعب كرة الماء



شكل (٦/٨)

تمرينات متنوعة لتنمية القوة العضلية للاعب كرة الماء

الفصل التاسع

خطة التدريب ونماذج لوحدات التدريب

(١) خطة التدريب للاعبى كرة الماء

يعتبر التدريب المنتظم وعلى مدار العام من الأشياء الهامة لتدريب لاعبى كرة الماء ، وبصفة عامة وكما هو الحال فى أغلب الأنشطة الرياضية الأخرى يمكن للمدرب تقسيم الموسم الرياضى إلى المراحل التالية :

(أ) فترة الاعداد :

وهذه الفترة هى الأساس المتين لنجاح العملية التدريبية فى المراحل اللاحقة من الموسم التدريبى وهى تستغرق فترة لاتقل عن ثلث الموسم التدريبى وقد تصل إلى نصف الموسم التدريبى أى حوالى ستة شهور من العام .

وتعتنى هذه الفترة التدريبية بدرجة أساسية بالاعداد البدنى العام وتنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة خاصة التحمل (الجلد الدورى التنفسى والجلد العضلى) والقوة والسرعة والرشاقة والمرونة . وتتميز هذه الفترة بزيادة حجم الحمل التدريبى زيادة تدريجية ، مع عدم ارتفاع كثافة وشدة حمل التدريب ، حيث تكون شدة الحمل متوسطة ولكن تدريجيا فى النصف الأخيرة لهذه المرحلة الاعدادية فإنه يحدث نقصان لحمل التدريب (الكم) مقابل زيادة تدريجيه لكثافة الحمل (الكيف) ولكن يبقى الاطار العام المميز لهذه المرحلة من فترات التدريب هو تنمية التحمل العام والعناية بالاعداد البدنى الجيد .

وينصح خلال هذه الفترة الاعدادية بعدم إهمال التدريب المائى ، كما ينصح أيضاً بعدم إهمال تدريبات السرعة داخل الماء بمعدل مرة أو مرتين فى الاسبوع . وفى حالة استخدام التدريب بالاثقال فيجب الاهتمام بالتدريبات التى تعمل على زيادة قوة العضلة وعدم زيادة حجمها لأن الأخيرة تزيد من مقاومة اللاعب عند السباحة داخل الماء ، وأخيرا فإنه من الأهمية بمكان أن يفرد اهتمام خاص خلال هذه الفترة الاعدادية خاصه خلال النصف الثانى منها عناية إلى الاعداد البدنى الخاص .

(ب) فترة المسابقات :

تتميز هذه الفترة بالاهتمام بالاداء والاعداد الخاص الذى يحتاج إليه لاعب كرة الماء فى مواقف اللعب الحقيقية وتتضمن التركيز على طرق السباحة التى يحتاج إليها لاعب كرة الماء وخصائص الاداء المميزة لها من السباحة السريعة والتوقف السريع واداء الدوران وتغيير الاتجاه .. الخ . كذلك الاهتمام والعناية بالمهارات الفردية الدفاعية والهجومية بالاضافة إلى اعطاء اللاعبين أنواع وخطط اللعب المختلفة ، وبصفة عامة فإن الهدف من اعداد اللاعب فى هذه الفترة هو تأهيلة ليكون لاعبا ناجحا على أعلى مستوى عندما يمارس اللعب فى مواقف المباراة الحقيقية ، لذلك ينصح بتنظيم البطولات الودية ، والماريات لمواقف اللعب الحقيقية لضمان اكتساب اللاعب للمهارات المطلوبة منه فى موقف المنافسة .

(ج) الفترة الانتقالية :

تعتبر هذه الفترة الأخيرة من الموسم التدريبى والاقل من حيث مدتها حيث لاتتجاوز شهراً وتستهدف بدرجة أساسية استعادة الشفاء البدنى والنفسى بعد عناء وإرهاق فترة المنافسات بما يسمح للاعب معاودة التدريب والاستعداد للموسم الجديد بكفاءة عالية واستعداد إيجابى ، وتتميز هذه الفترة بالانخفاض الملحوظ لحمل التدريب وإن كان لايعنى ذلك الراحة السلبية الكاملة والامتناع عن ممارسة النشاط كله وإنما ينصح بممارسة بعض الأنشطة الرياضية الأخرى والتى تخدم اللاعب بدنيا من حيث تحسين لياقته البدنية العامة ، ونفسياً من حيث كونها أنشطة يغلب عليها عامل المرح والسعادة . ومثال ذلك رياضة التجديف ، السباحة الطويلة ، الجرى لمسافات ... الخ .

(٢) نماذج لوحدات تدريب للعبة كرة الماء

الوحدة التدريبية رقم (١) :

الهدف : التعرف على خطة الفترة التدريبية الآتية ، وزيادة كفاءة النواحى الفنية فى سباحة الزحف على البطن .

الجزء الاعدادى :

١- التعرف على قواعد اللعب فى كرة الماء ، طبيعة وظيفة المهاجمين وسواعد الدفاع والمدافعين وحارس المرمى ولتذكره بأهم النقط الفنية فى سباحة الزحف على البطن .

(٥ دقائق)

٢- تمرينات مركبة لزيادة القوة والارتفاع بالسرعة وتحسين المقدرة على الاسترخاء ، جرى عادى ، الجرى مع رفع الركبتين عالياً ، تمرينات لانقباض وانبساط عضلات الرجلين واليدين والجذع .

(٨ دقائق)

٣- تمرينات مساعدة لسباحة الزحف على البطن لليدين فقط مع حركة الرأس والتنفس ثم مع الرجلين .

(٥ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- سباحة ٢٥م زحف على البطن . (دقيقتين)

٢- تمرينات الرجلين تتفق مع طبيعة حركة الرجلين فى سباحة الزحف على البطن (أرضية) من الجلوس على حافة الحوض أو على الشاطىء .

(٥ [illegible]ق)

٣- تمرينات للتنفس فى الماء وزيادة فائدة الشهيق والزفير .

(٣ دقائق)

على الأرض شهيق وزفير .

(دقيقتين)

الجزء الختامى : سباحة هادئة (٣ دقائق)

اللعب بالكرة (تمرير الكرة) فى الماء ، مع كل ٣ أو ٤ لاعبين كرة واحدة . (١٠ دقائق)

يراعى فى كل وحدات التدريب أخذ الغياب عند البداية وفى النهاية أيضاً .

الوحدة التدريبية رقم (٣) :

الهدف : تحسين ضربات الرجلين فى سباحة الزحف على البطن والظهر وتحسين الانزلاق ، تعليم سباحة الزحف بكرة الماء بدون خروج اليدين وتعليم التقاط الكرة من الماء .

الجزء الاعدادى :

١- الجرى بتوقيت غير سريع ومع الصفارة التغيير والجرى فى الاتجاه المعاكس .

(دقيقتان)

٢- تمرينات لعضلات الطرف العلوى ، حزام الكتف والرجلين والجذع .

(٤ دقائق)

٣- حركات الرجلين زحف ذراعين مع دوران الرأس والحركات التنفسية ، رمى والتقاط الكرة بيد واحدة وباليدين .

(١٠ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- ضربات رجلين زحف مع الاستفادة قدر الامكان .

٢- سباحة باللوحة مع استمرار ضربات الرجلين وأخذ ضربة ذراع واحدة مرة باليمين والأخرى باليسار .

(٨ دقائق)

٣- سباحة ١٠٠ متر بالرجلين فقط مع مسك اللوحة باليدين .

(٤ دقائق)

٤- الدفع من جدار الحمام والانزلاق ، ضربات رجلين زحف بدون خروج اليدين .

(٨ دقائق)

٥- السباحة الحرة (زحف) مع خروج اليدين .

(٨ دقائق)

٦- التقاط الكرة مع المرجحة وتمريرها للزميل .

(١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

سباحة هادئة .

(دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (٥) :

الهدف : تحسين التوافق بين حركات الرجلين والذراعين فى سباحة الزحف على البطن .

تعلم بدء الدوران فى سباحة الزحف .

تحسين التوافق بين حركات الرجلين والذراعين فى سباحة الصدر .

تعلم الخطوات الفنية للقفز (للأرتفاع) من الماء .

الجزء الاعدادى :

١- الجرى السريع . **(ثلاث دقائق)**

٢- تمرينات حرة وتمرينات على عقل الحائط مثل المرجحة جانبا وغيرها . **(٨ دقائق)**

٣- حركات الذراعين كما فى سباحة الزحف على البطن والرجلين كما فى سباحة الصدر مع محاولة القفز من الماء . **(٥ دقائق)**

٤- تمرينات باستخدام الكرة . **(٥ دقائق)**

الجزء الاساسى :

١- سباحه زحف طويلة .

٤ × ٢٥ **(ثلاث دقائق)**

وهى متروكة حتى تكون صحيحة فنيا (تكنيك) .

٢- السباحة بالرجلين فقط (زحف) ١٥٠ متراً مع مسك اللوحة .

٣- السباحه باللوحة ضربات الرجلين ٢٠٠ متر زحف دون توقف مع تبادل الضربات باليدين . **(٥ دقائق)**

٤- ضربات رجلين (صدر) على الفائض . **(٣ دقائق)**

٥- سباحة صدر ٢٠٠ متر باللوحة . **(٣ دقائق)**

٦- تعلم البدء والدوران بالتوقيت البطىء ثم السريع . **(٣ دقائق)**

٧- تأدية البدء والدوران مع التدرج فى سرعة الاداء . **(١٠ دقائق)**

٨- البدء ثم سباحة ٢٥ م زحفا . **(٥ دقائق)**

٩- تعلم طريقة (القفز من الماء) مع تبادل خروج الذراعين . **(١٠ دقائق)**

الجزء الختامى : سباحه هادئة (طويلة) . **(دقيقتان)**

الوحدة لتدريبية رقم (٧) :

الهدف : سباحة هادئة ٢٥٠ متر زحف (تكنيك) ثم بالزمن (بالقياس) تحسين سباحة الصدر فنيا – استلام (التقاط) وتصويب الكرة بيد واحدة .

الجزء الاعدادى :

١– الجرى البطىء بسرعة غير كبيرة . (٣ دقائق)

٢– تأديه تمرينات قوة ومرونة لكل المجموعات العضلية . (٤ دقائق)

٣– حركات رجلين وذراعين كما فى سباحة الصدر متضمنة البدء والقفز من الماء . (٣ دقائق)

٤– استلام وتمرير الكرة بالذراع اليمنى مع دوران الجذع ، تمرينات زوجية ، المسافة بين اللاعبين (٤ متر) . (٨ دقائق)

الجزء الاساسى .

١– سباحة هادئة (طويلة) ٢٠٠ متر زحف . (٣ دقائق)

٢– سباحة ٢٠٠ متر باللوحة رجلين زحف مع تغيير الايقاع الحركى ٢٥ متراً سريع ، ٢٥ متر هادىء . (٥ دقائق)

٣– تكرار سباحة مسافة ٥٠ مترا زحفا بالزمن عدد من (٢ – ٣ دقائق) مع وجود راحة بين التكرارات . (١٠ دقائق)

٤– سباحة باللوحة ٢٠٠ متر رجلين صدر . (٥ دقائق)

٥– سباحة ٢٠٠ متر صدر . (٤ دقائق)

٦– التقاط وتصويب الكرة مع الدوران (اللف) . (١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

البدء من فوق المكعب مع الاستمرار فى الانزلاق بعده دون ضربات رجلين أو ذراعين . (دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (٩) :

الهدف : مباريات فى طول الرمية .

تحسين النواحى الفنية فى سباحة الصدر .

الجزء الاعدادى :

١– جرى بطىء مع اشارة المدرب الوثب لأعلى مع رفع ذراع أو ذراعين معاً فى وقت واحد . (٣ دقائق)

٢– حركات الرجلين كما فى سباحة الصدر وكذلك دورانها من الحائط .

٤- رمى الكرة من زميل لآخر فى مجموعات من ٣ أفراد من وضع الجلوس لصقاً أو على الأرض . (٣ دقائق)

٥- رمى الكرة (كرة الماء) إلى أبعد مسافة . (٣ دقائق)

الجزء الاساسى :

١- سباحة ٢٠٠ مترا زحفا . (٣ دقائق)

٢- سباحة ٢٠٠ مترا رجلين زحفا باللوحه . (٠ دقائق)

٣- سباحة ٢٠٠ متر صدراً مع ملاحظة النواحى الفنية . (٥ دقائق)

٤- سباحة باللوحة رجلين صدرا . (٤ دقائق)

٥- رمى الكرة أبعد مايمكن . (١٥ دقيقة)

٦- التقاط ورمى الكرة باليدين معاً . (١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

السباحة بتوقيت بطىء . (دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (١٢)

الهدف : سباحة ٥٠ مترا صدراً بالزمن .

القفز من الماء (أحسن النتائج) .

الجزء الاعدادى :

١- جرى هادى . (دقيقتان)

٢- تمرينات قوة لكل المجموعات العضلية . (٣ دقائق)

٣- حركات رجلين صدر ، ودوران سباحه الصدر ودوران كرة الماء . (٣ دقائق)

٤- تمرير وتصويب كرة الماء بين اللاعبين والمرمى . (٣ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- سباحة ٢٠٠ متر صدرا . (٥ دقائق)

٢- السباحة (باللوحه) صدر ٤ × ٥٠ متر بسرعة لمسافة ٢٥ متر (٣ دقائق)

٣- سباحة ٥٠ متر صدر بالزمن . (٣ دقائق)

٤- القفز من الماء لأقصى ارتفاع . (٥ دقائق)

٥- رمى الكرة مع اللف لفة كاملة . (٨ دقائق)

٦- رمى الكرة بكل قوة على المرمى فى وجود الحارس وتسجيل نتائج كل لاعب . (١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

سباحة هادئه . (دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (٢٠) :

الهدف . سباحه ٢٥ مترا زحفا مرتين بالزمن

الجزء الاعدادى :

١ الجرى الهادى مع الاشاره بسرعة لمسافة ٥ ٧م . (دقيقتان)
٢ تمرينات قوة لكل المجموعات العضلية (٣ دقائق)
٣ التدريب على البدء (على الأرض) بالوثب لأعلى ، حركات يدين كما فى سباحة الزحف . (٣ دقائق)
٤ تمرير الكرة مع اللف من الجلوس نصفا . (٥ دقائق)

الجزء الأساسى :

١ سباحة ٢٠٠ مترا زحفا . (٣ دقائق)
٢ سباحة (باللوحة) زحفا ٢ × ٥٠م و ٢ × ٢٥م . (٤ دقائق)
٣- سباحة زحفا بالزمن ٢ × ٢٥م مع راحة بينيه . (٢ - ٤ دقائق)
٤ رمى الكرة مع اللف . (٤ دقائق)
٥ رمى الكرة للمسافات . (٣ دقائق)
٦ السيطرة على الكرة والتصويب على المرمى . (١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

١- السباحة بهدوء . (دقيقتان)
٢ اعلان نتيجة السباحة بالزمن وتحليل هده النتائج فى مسابقات ٢٥ مترا فإذا لم تكن متوقعة فهذا يرجع إما إلى التعب أو عدم توزيع الجهد أو القياس الخاطىء أو قد يرجع من جهة أخرى إلى البدء . (١٠ دقائق)
ويجب تسجيل نتائج هذا التحليل فى يوميات كل لاعب .

الوحدة التدريبية رقم (٢٥) :

الهدف : تحسين مستوى سباحة الزحف على البطن والظهر .
- كذلك تحسين النواحى الفنية فى التقاط وتمرير الكرة .
- التعرف على المهارات الفنية الجديدة .
- دفع الكرة بيد واحدة .

الجزء الاعدادى .

١ مراجعة على ماسبق واصلاح ماكان به من أخطاء . (٣ دقائق)
٢ - تعلم مهارة فنية جديدة - دفع الكرة (بإستخدام وسائل ايضاح مثل الرسوم فى الكتب . (دقيقتان)

٣- الجرى مع تغيير الاتجاه ١٨٠ عند الاشارة . (دقيقتان)

٤- تمرير واستقبال الكرة (كرة الماء) بين اللاعبين أو رمى الكرة على الحائط واستقبالها باليد الأخرى . (٥ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- سباحة ٣٠٠ متر زحفا على البطن . (٥ دقائق)

٢- سباحة ٢٠٠ متر (باللوحة) رجلين زحفا (٤ دقائق)

٣- سباحة ٣٠٠ متر زحفا على الظهر وكذلك السباحة باليدين كما فى الزحف والرجلين كما فى الصدر . (٥ دقائق)

٤- التقاط وتمرير الكرة لزميل أو بين زميلين ، المسافة بين اللاعبين ٢ متر ثم من (٥ - ٧ متر) . (٥ دقائق)

هذا التمرين لايساعد فقط فى تحسين التمرير بل أيضاً فى سرعة ادراك موقف اللعب (الأحساس بالملعب)

٥- دفع الكرة مع زميل أو زميلين . (٣ دقائق)

٦- التقدم بالكرة ثم دفعها فى المرمى . (٣ دقائق)

الجزء الختامى :

سباحة هادئة . (دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (٣٥) :

الهدف : إجادة سباحة الزحف والصدر .

التصويب من المواجهة ومن الرقود على الظهر ، والمشى فى الماء بالتناوب مع استخدام حركات الرجلين .

الجزء الاعدادى :

١- مراجعة التدريب السابق مع تحليل الأخطاء . (٣ دقائق)

٢- الجرى السريع ، الوثب للجانب ولأعلى مع تغيير الاتجاه وتمرينات للقوة والمرونة . (٨ دقائق)

٣- تمرينات بالكرة الطبية ، الرمى بيد واحدة ، باليدين معاً . (٦ دقائق)

٤- تمرينات بكرة (كرة الماء) للرمى باليدين بالتبادل . (٦ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- سباحة ٦ × ٥٠م بمختلف السباحات (حرة . صدر . مقصيه على الظهر . ومقصيه على الصدر (تراد جن) على الجانب) (٨ دقائق)

٢- سباحة ٣٠٠ متر رجلين حرة وصدر ثم كاملة . (١٠ دقائق)

٣- « المشى » من وضع كرة الماء ٤ × ١٥م مرة بالمواجهة وعلى الجنب وعلى الظهر فى اتجاه الحركة ، ومع الاشارة وضع اليدين فوق الرأس (الذراعين عاليا) . (٥ دقائق)

٤- النط (نطه الانجلير) فى الماء ، تؤدى من فوق كتف الزميل والتبادل . (٥ دقائق)

٥- البدء والدوران مع الاشارة (الصفارة) ٣ × ١ ق مع راحة . (١ - ٧ دقائق)

٦- تصويب ورمى الكرة من الوضع على الظهر والرميات الأساسية . (١٥ دقيقة)

الجزء الختامى :

سباحة هادئة (٣ دقائق)

الوحدة التدريبية رقم (٤٠) :

الهدف : تحسين سباحة الزحف والصدر .

تحسين البدء والدوران .

تحسين الرمى للزميل والتصويب على المرمى .

الجزء الاعدادى :

١- جرى هادئ وتمرينات حرة . (٥ دقائق)

٢- لعب كرة طائرة فى دائرة (كل ٣ أو ٤ زملاء) . (٧ دقائق)

٣- التصويب على المرمى من مختلف الزوايا وفى كل الظروف . (١٢ دقيقة)

الجزء الأساسى :

١- سباحة خفيفة ٤ × ١٠٠م متنوع (٨ دقائق)

٢- السباحة باللوحة ١٠٠ م زحفا ، ١٠٠ صدرا . (٦ دقائق)

٣- السباحة (باللوحه) فى زمن ، ٢٥م صدرا ، ٢٥م حرة . (٣ دقائق)

٤- الاحماء بالكرة . (١٠ دقائق)

٥- التقدم بالكرة والتصويب مع وجود مدافع . (٥ دقائق)

٦- البدء والدوران مع الأشارة . (٥ دقائق)

٧- تكملة الرميات من زوايا المرمى اليمنى واليسرى . (١٠ دقائق)

الجزء الختامى :

سباحة هادئة . (دقيقتان)

الوحدة التدريبية رقم (٤٥) .

الهدف : تأدية البدء والدوران بسرعة .

تحسين سباحة الزحف والصدر والتدريب على التحكم فى سباحة ٥٠م .

تحسين فى مهارات كرة الماء .

الجزء الاعدادى :

١- درس نظرى . (١٠ دقائق)

٢- تمرينات حرة . (٥ دقائق)

٣- تأدية الدوران والبدء مع الاشارة . (٦ دقائق)

٤- التصويب على المرمى . (٨ دقائق)

الجزء الأساسى :

١- سباحة ٤ × ١٠٠ م متنوع .

٢- تأدية البدء والدوران مع سباحة ٤م بأقصى سرعة . (٢٠ دقيقة)

٣- تمرينات بالكرة - التصويب على نقط محددة فى المرمى الخالى من مسافة ١٢ متر . (١٠ دقائق)

٤- التصويب على المرمى (٨ دقائق)

٥- سباحة ٢ × ٢٥م زحفا . بأقصى سرعة (٧ دقائق)
سباحة ٢ × ٢٥م صدر .

الجزء الختامى :

إعلان نتائج سباحتى الزحف والصدر وكذلك البدء والدوران مع تعقيب بسيط على أسباب هذه النتائج . (٥ دقائق)

الوحدة التدريبية رقم (٤٨) :

الهدف : سباحة ٥٠م زحفا فى زمن .

تحسين أنواع السباحات فنياً وكذلك التصويب على المرمى .

الاعداد لتأدية التمرير حسب القواعد الأساسية للعبة .

الجزء الاعدادى :

١- تمرينات حرة . **(٨ دقائق)**

٢- لعب كرة طائرة فى دائرة . **(٥ دقائق)**

٣- تمرينات (بكرة) كرة الماء . **(١٠ دقائق)**

الفصل العاشر

قوانين كرة الماء

قوانين كرة الماء ١٩٨١ - ١٩٨٤

فيما يلي نستعرض بعض مواد وبنود قانون كرة الماء العامة لكل من المدرب واللاعب :

الملعب . يوضح الشكل التالى أبعاد ومقاييس ملعب كرة الماء .

وكما هو موضح بالشكل : (١٠ / ١) .

- طول الملعب ٣٠ مترا والعرض ٢٠ مترا ولايقل عمق الماء عن ١,٨٠ متر .
- يجب وضع علامات مميزة على جانبى الملعب لتبين خط المرمى وخطى المترين والأربعة أمتار من خط المرمى وكذلك خط منتصف المسافة بين خطى المرميين وتكون الخطوط بالألوان الآتية :

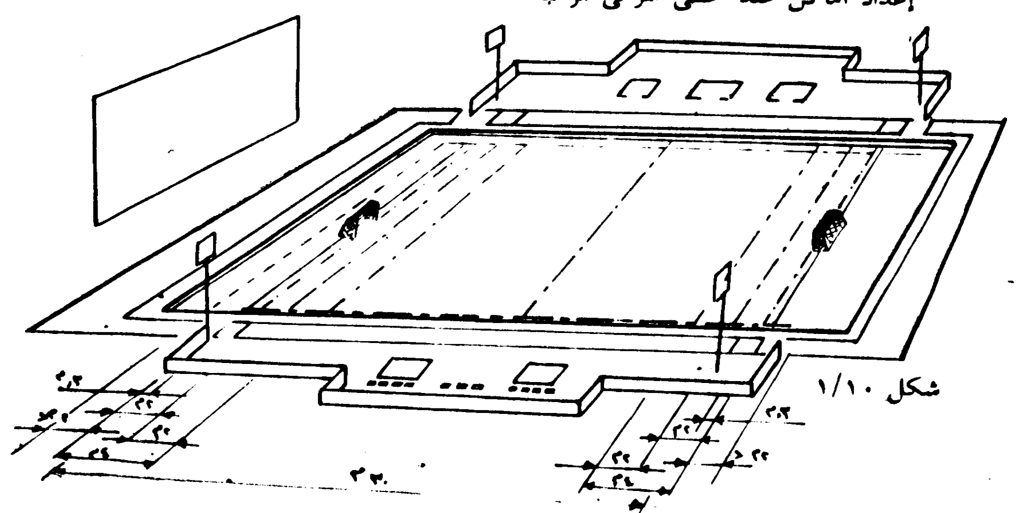
اللون الأبيض : لخط المرمى وخط المنتصف .

اللون الأحمر : لخط المترين من خط المرمى .

اللون الأصفر : لخط الأربعة أمتار من خط المرمى .

وتكون حدود الملعب فى كلتا النهايتين على بعد ٣٠ سم خلف خط المرمى .

يجب إعداد مسافة كافية لتسهيل حركة الحكام بين نهايتى الملعب ، كما يجب إعداد أماكن عند خطى المرمى لمراقبة الأهداف .



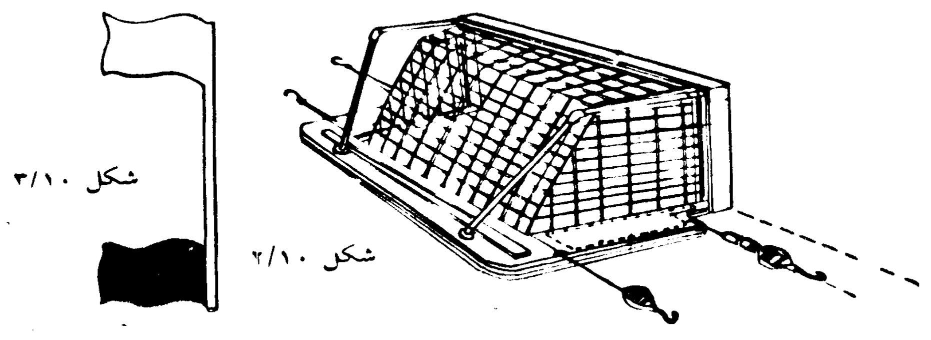
شكل ١٠/١

المرمى : (١٠ – ٢) .

يجب أن تكون قوائم وعارضة المرمى من الخشب أو المعدن أو البلاستيك الصناعى مستطيلة القطاع بطول ٠,٠٧٥ متر ، مستقيمة وعمودية مع خط المرمى ومدهونة بلون أبيض .

– المسافة بين قائمى المرمى من الداخل ثلاثة أمتار .
– ارتفاع عارضة المرمى من الداخل عن سطح الماء ٠,٩٠ متر و ٢,٤٠ متر من قاع الحوض إذا كان عمق المياه أقل من ١,٥٠ متر .
– يجب ربط شباك رخوة بمثبتات المرمى .

الكرة : مستديرة كاملة النفخ ولايقل محيطها عن ٦٨ سم ولايزيد عن ٧١ سم وهى من الجلد الذى لايسمح بمرور الماء من خلاله ، خالية من المواد الدهنية ، وزن الكرة لايقل عن ٤٠٠ جم ولايزيد عن ٤٥٠ جم

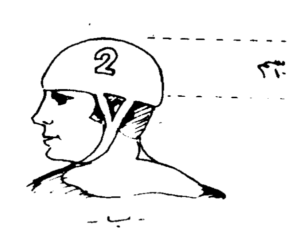


شكل ١٠/٣

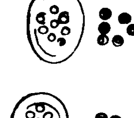
شكل ١٠/٢

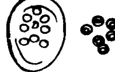
الاعلام : شكل (١٠ ٣) .

– حب أن يزود الحكم بعصا طولها ٧٠ سم مثبت بأحد طرفيها علم أبيض وبالطرف الآخر علم أزرق مقاس كل علم ٣٥ × ٢٠ سم .
– **يزود مراقبو الأهداف بعلم أبيض والآخر أحمر مقاس كل منهما ٣٥ × ٢٠ سم ومركب على عصا طولها ٥٠ سم .**
– **يزود أحد المسجلين بعلم ابيض وأخر أزرق للاشارة عند عودة اللاعبين المطرودين .**
– يزود المسجل الآخر بعلم أحمر للإشارة بالخطأ الشخصى الثالث وهذه الأعلام بنفس المقاييس السابقة .









- ب -   شكل ٤/١٠   - أ -

أغطية الرأس : شكل (١٠ - ٤ أ ، ٤ ب) .

- يلبس أحد الفريقين أغطية رأس زرقاء قاتمة والآخر بيضاء ماعدا حراس المرمى فيجب أن يكون غطاء رأسيهما أحمر .
- يجب أن تربط أغطية الرأس بأشرطة أسفل الذقن ، فى البطولات الاوليمبية وبطولات العالم يجب أن يزود غطاء الرأس بواق للأذن طرى . ويفضل استخدام هذا النوع فى جميع المباريات الأخرى .
- يجب ترقيم أغطية الرأس من على الجانبين بأرقام بارتفاع ١٠ سم
- يلبس حارس المرمى غطاء الرأس رقم (١) ويلبس باقى الفريق أغطية مرقمة من (٢) إلى (١٣) .

الفرق : يتكون كل فريق من سبعة لاعبين لابد أن يكون حارس المرمى واحداً منهم وعدد سته بدلاء لاستخدامهم فى التبديل .

الملابس : يلبس اللاعبون لباس بحر نصفى بداخله لباس صغير منفصل عنه ، ولايسمح للاعبين بوضع شحم أو زيت أو أى مادة مشابهة أخرى على الجسم ، كذلك جميع الادوات التى قد تسبب الاصابة .

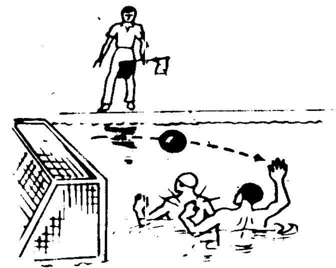
الحكام : حكمان ومراقبا أهداف أو حكمان بدون مراقبى الاهداف أو حكم واثنين مراقبى أهداف .

- يزود كل حكم بصفارة قوية ليعلن ابتداء المباراة واستئناف اللعب وإعلان الاهداف ورميات المرمى والرميات الركنية (سواء اشار اليها مراقب الهدف أو لم يشر) .
- يجوز للحكم أن يغير قراره على ان يكون ذلك قبل استئناف اللعب .
- للحكم سلطة إخراج أى لاعب من الماء .
- يجب على الحكم أن يوقف المباراة :

أ - إذا رفض لاعب الخروج من الماء .

ب- إذا تراءى له أن فى سلوك اللاعبين أو المتفرجين مايمنع من وصول المباراة إلى نهاية سليمة .

- يجب على الحكم أن يقف فى المكان الذى يمكنه من ملاحظة جميع اللاعبين . شكل (١٠ — ٥) .



شكل ١٠/٥

الوقت : مدة المباراة أربعة أشواط كل منها سبع دقائق لعباً فعلياً ، يتبادل الفريقان أماكنهم قبل بداية كل شوط جديد ، وتعطى راحة دقيقتان بين الأشواط ويبدأ احتساب الوقت عندما يلمس لاعب الكرة بعد كل توقف وفى بداية الأشواط .

الوقت الاضافى : بعد راحة ٥ دقائق يلعب شوطان زمن كل منهما ٣ دقائق .

حراس المرمى : يعفى حارس المرمى طالما كان فى منطقة الأربعة أمتار من الشروط التالية :

- التقدم بعد خط المرمى عند بدء أو استئناف اللعب قبل أن يعطى الحكم إشارة البدء .
- مساعدة لاعب عند بدء أو استئناف اللعب أو خلال المباراة .
- المسك أو الدفع من قائمى المرمى أو من أجزائه الثابتة
- مسك القضبان إلا عند بدء اللعب أو استئنافه ، مسك الجوانب أو الدفع منها أثناء اللعب الفعلى .
- المشاركة الفعلية فى اللعب عندما يكون اللاعب واقفا على أرضية الحمام أو المشى عندما يكون اللعب آخذا مجراه .
- أخذ أو مسك الكرة تحت الماء عندما يهاجم .
- تحتسب رمية حرة على حارس المرمى إذا :
- رمى الكرة بعد خط الأربعة أمتار للفريق المنافس .
- الأمساك بقوائم المرمى أو حافة الحوض — وتؤخذ الرمية لأقرب منافس على خط المترين .

- إذا أخذ حارس المرمى رمية حرة أو رمية مرمى وسقطت الكرة من يده وأخذها ثانية قبل أن يلمسها لاعب آخر ثم جعلها تمر داخل مرماه فتحتسب ضده -- رمية ركنية .
- يجوز لحارس المرمى المستبدل بلاعب آخر أن يلعب فى أى مكان لو عاد إلى اللعب .

بدء اللعب :

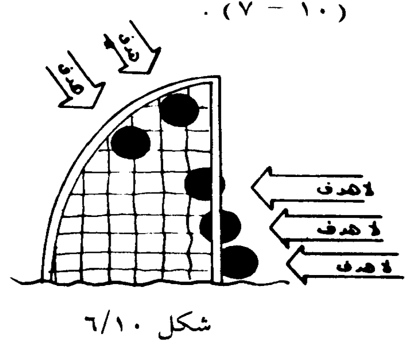
يجب أن يأخذ اللاعبون أماكنهم على خط مرماهم عند ابتداء كل شوط بحيث يبعد كل لاعب عن الآخر بمقدار متر واحد وعلى بعد متر واحد على الأقل من كل من قائمى المرمى ، وغير مسموح بوجود أكثر من لاعبين اثنين بين قائمى المرمى .

الأهداف : شكل (١٠ - ٦) .

- يحتسب الهدف عند مرور الكرة بأكملها فوق خط المرمى وبين قائمى المرمى مع مراعاه الشروط التالية :
- أن يلعب الكرة لاعبان أو أكثر قبل اصابة الهدف دون مراعاة للفريق الذى ينتمى إليه اللاعب أو المكان الذى صوب منه الكرة .
- يجوز اصابة الهدف بأى جزء من الجسم ماعدا استخدام قبضة اليد شكل (١٠ - ٧) .



شكل ٧/١٠



شكل ٦/١٠

- أى محاولة من حارس المرمى لايقاف الكرة قبل أن تلعب بالطريقة سالفة الذكر لاتجيز الاستمرار فى اللعب ، وإذا جاوزت الكرة خط المرمى أو صدت فى قوائم المرمى أو حارس المرمى فيجب منح الحارس رميه مرمى .

رمية المرمى . تحتسب رمية المرمى عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمى المرمى ويكون آخر من لمسها أحد افراد الفريق المنافس (المهاجم) ، وعند ذلك يمنح حارس مرمى الفريق الآخر (المدافع) رمية من أى نقطة فى حدود منطقه المترين .

- إذا كان حارس المرمى خارج الماء فيجب على لاعب آخر أن يلعب الكرة من حدود منطقة المترين ويطبق عليه الحدود والامتيازات الممنوحة لحارس المرمى .

الرمية الركنية : تحتسب الرمية الركنية عندما تعبر الكرة بأكملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين قائمى المرمى ويكون آخر من لمسها أحد أفراد الفريق (المدافع) .

- يمنح أقرب لاعب من الفريق المنافس (المهاجم) لخط المترين الرمية من الجانب الذى خرجت منه الكرة .
- عند اداء الرمية الركنية يجب عدم تواجد أى لاعب داخل منطقه المترين عدا حارس مرمى الفريق (المدافع) .
- يمكن لأى لاعب أن يحل محل حارس مرماه إذا كان خارج الماء فى الرمية الركنية دون أن تكون له حدود وامتيازات حارس المرمى .

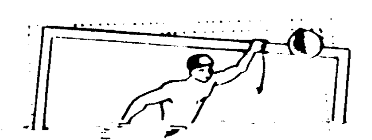
وتحتسب الرمية الركنية إذا :-

١- أخذ حارس المرمى رمية حرة أو رمية مرمى وسقطت من يده الكرة ثم استعادها قبل أن يلمسها لاعب آخر ، وجعلها تمر داخل مرماه .

٢- إذا أخذ لاعب رمية حرة ومررها إلى حارس مرماه وقبل أن يلمسها أى لاعب آخر عبرت الكرة خط المرمى أو دخلت شبكته - (محاولة حارس المرمى لإيقاف الكرة لاتعتبر لمسا فى هذه الحالة) .

الرمية المحايدة : (الاسقاط) :

- إذا حدث خطأ من أكثر من لاعب فى وقت واحد وتعذر على الحكم معرفة من ارتكبه أولاً فعلى الحكم أخذ الكرة ورميها فى منطقة الخطأ بطريقة تعطى الفرصة المتساوية للاعبى كل الفريقين للوصول للكرة .
- جميع الرميات المحايدة داخل منطقة المترين يجب أن ترمى على خط المترين .



شكل ٨/١٠

الأخطاء العادية :

– التقدم بعد خط المرمى عند بدء أو استئناف اللعب قبل أن يعطى الحكم اشارة البدء .
– مساعدة لاعب عند بدء أو استئناف اللعب أو خلال المباراة .
– المسك أو الدفع من قائمى المرمى أو من اجزائه الثابتة .
– مسك القضبان إلا عند بدء اللعب أو استئنافه وكذلك مسك الجوانب أو الدفع منها أثناء اللعب الفعلى . **شكل ٨/١٠**
– المشاركه الفعلية فى اللعب عندما يكون اللاعب واقفا على ارضية الحمام أو المشى عندما يكون اللعب آخذا مجراه .
– أخذ أو مسك الكرة تحت الماء عندما يهاجم .

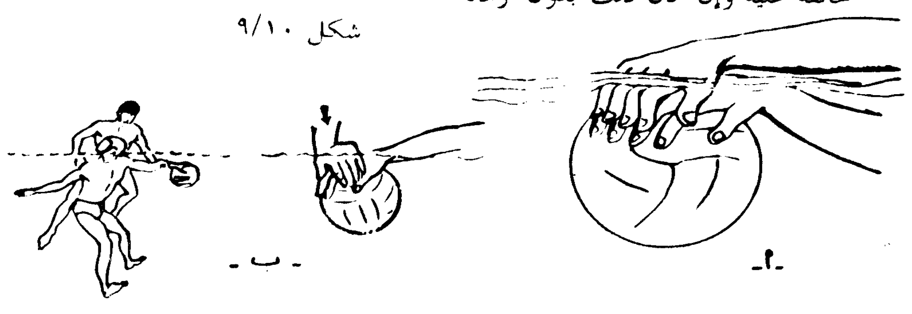
تغطيس الكرة : تغطيس الكرة فى جميع الأحوال مخالف للقانون .

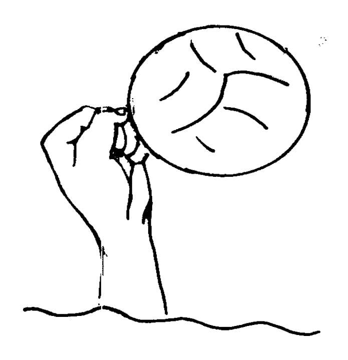
فمثلا : حارس المرمى إذا قفز ليصد الكرة عن الهدف وأمسكها وغطس بها أثناء هبوطه تحت الماء لجزء من ثانية فلا يشكل هذا الفعل مخالفة للقانون .

أما إذا هاجمه أحد المنافسين وأبقى الكرة تحت الماء فتحتسب فعلته خطأ .

– كذلك إذا استحوذ لاعب على الكرة وهاجمه منافس عندما كان ممسكاً بالكرة وغطست فيه تحت الماء نتيجة لضغط المنافس على يده فإن ذلك يعتبر مخالفة عليه وإن كان ذلك بدون ارادته

شكل ٩/١٠





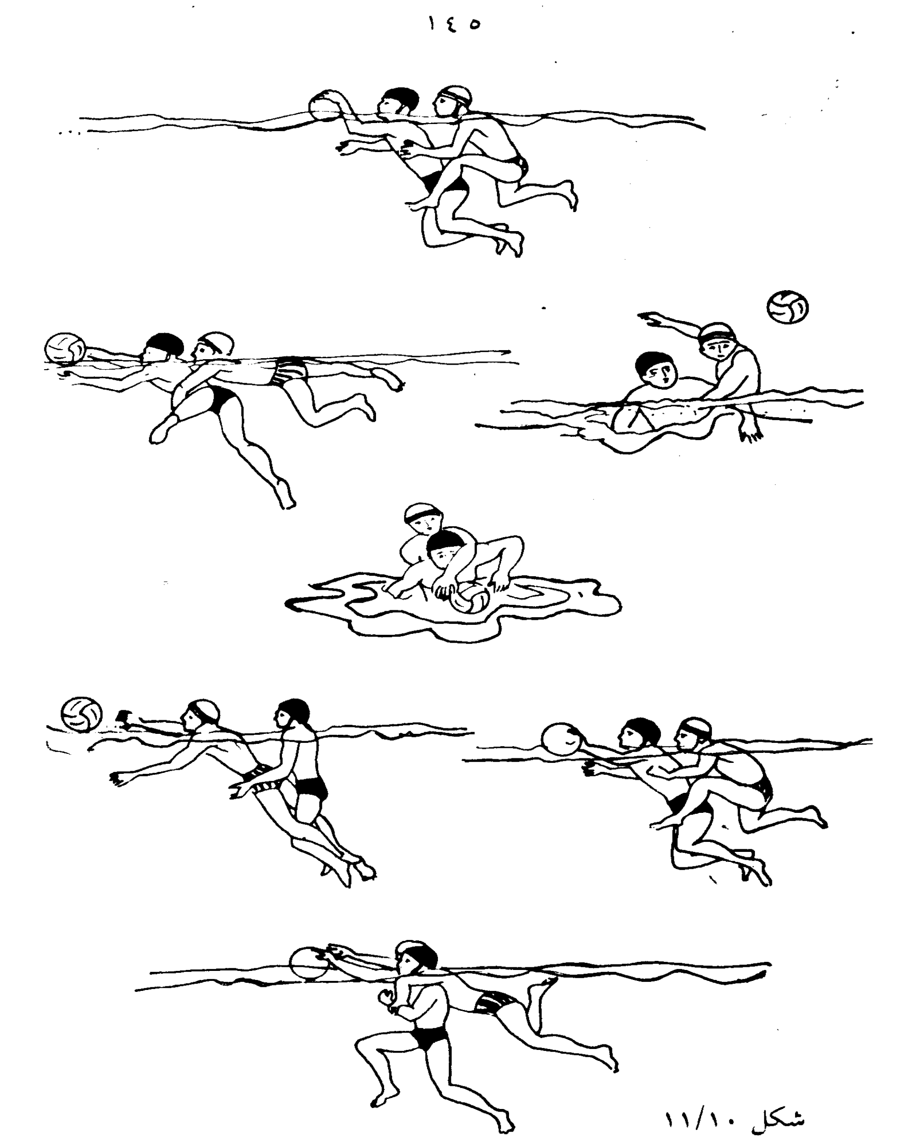
شكل ١٠/١٠

- ضرب الكرة بقبضة اليد .
- رش الماء فى وجه الخصم قد يحتسب خطأ إذا رأى الحكم أن ذلك يعرقل أو يعيق المنافس
- لمس الكرة قبل وصولها إلى الماء عندما يلقى بها الحكم .
- القفز من أرضية الحمام للعب الكرة أو لمهاجمة منافس .
- تعمد اعاقه أو منع الحركة لأطراف المنافس مالم يكن ممسكا بالكرة .

الاعاقة : يمكن اعاقة اللاعب بوسائل عديدة - وأول خطوة لتقدير حقيقة الاعاقة هى معرفة ما إذا كان اللاعب المهاجم ممسكاً بالكرة أم لا . فاللاعب يكون ممسكا بالكرة :-

- إذا كانت فى يده وهو رافع ذراعه فوق الماء .
- ممسكا بها وهو يسبح .
- لمس الكرة وهى على سطح الماء .

ويجب أن نتذكر أن اللاعب الذى فى حوزته الكرة يمكنه أيضاً أن يرتكب مخالفة الاعاقة وهذا يحدث عندما يضع اللاعب يده على الكرة ويزيح منافسه جانبا ليفسح مجالا للعب ، أو عندما يدفع اللاعب الذى فى حوزته الكرة منافسه برأسه إلى الخلف .



شكل ١١/١٠

الدفع أو الدفع من : خطأ (دفع) المنافس يرتكبه فى الغالب اللاعب المدافع وخطأ (الدفع من) يرتكبه المهاجم، ومن المهم معرفة ماإذا كان الدفع أو الاندفاع ارتكب باليد أو بالرجل حيث بالأولى عقوبتها رمية حرة والثانية خطأ جسيم .

شكل ١٢/١٠

الرمية الحرة : يجب أن يطلق الحكم صفارته لاعلان الخطأ ويشير بالعلم عن لون غطاء الرأس للفريق الذى منح الرمية الحرة . وتلعب الرمية الحرة من مكان حدوثها ويجب أن تكون الرمية منظورة لباق اللاعبين . وعلى الفريق الذى منح الرمية الحرة مسئولية إعادة الكرة إلى اللاعب الذى منح الرميه وليس من واجب المنافس القيام بذلك . ولكن لايسمح لأى لاعب منافس يتعمد رمى الكرة بعيداً لتعطيل اللعب .

- يسمح بتنطيط الكرة قبل تمريرها إلى لاعب آخر عند اداء الرمية الحرة . جميع الرميات الحره داخل منطقة المترين تلعب من على خط المترين وتعطى رمية حرة فى الحالات الآتية :
- إذا رمى حارس المرمى الكرة بعد خط الأربعة أمتار للفريق المنافس وتأخذ الرميه من اقرب نقطة لاجتياز الكرة لهذا الخط .
- إذا أمسك حارس المرمى قوائم المرمى أو حافة الحوض فتحتسب عليه رمية حرة توجد من على خط المترين .
- إذا احتفظ فريق بالكرة أكثر من ٣٥ ثانية دون أن يسدد على المرمى يعطى الفريق المنافس رمية حرة .
- **التواجد داخل منطقه المترين للفريق المنافس إلا إذا كان وجود اللاعب خلف خط الكرة .**
- أداء رمية الجزاء بطريقة تخالف المنصوص عليها .
- التأخير المتعمد فى أداء الرمية الحرة .
- تمنح رمية حرة فى حالات الاعاقة وإضاعة الوقت .

الأخطاء الجسيمة : يخطىء اللاعب خطأ جسيما إذا :

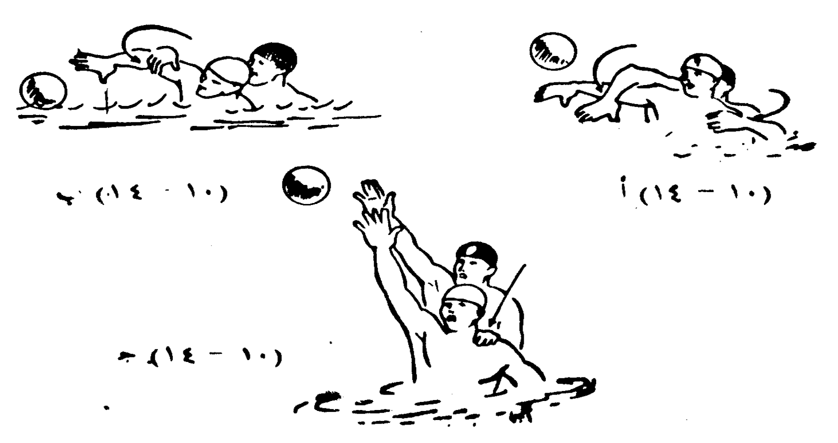
- أمسك منافسه أو غطسه تحت الماء أو سحبه إلى الخلف دون أن تكون معه الكرة .
- رفس منافسه أو ضربه أو القيام بحركات غير مناسبة متعمدة .

ومن الأخطاء الوحشية الضرب بالكوع ، كذلك من الأخطاء الجسيمة الضرب بالرأس المتعمد فى وجه اللاعب الذى يكون خلفه وإذا حدث نتيجه لهاتين المخالفين فلا بد من طرد اللاعب المخطىء طول مدة المباراة مع عدم السماح لأحد أن يحل محله .

- إذا لعب أى لاعب خلاف حارس المرمى الكرة بيديه الاثنتين أو ضرب الكرة بقبضة اليد .
- الاصرار على ارتكاب خطأ عادى .
- التدخل أثناء الرمية الحرة أو رمية المرمى أو الرمية الركنية أو رمية الجزاء .



شكل ١٣/١٠



أشكال توضيحية للخطأ الوحشى والأخطاء الجسيمة

عقوبة الأخطاء الجسيمة : ضربة حرة وطرد اللاعب المخطىء من الماء لمده ٤٥ ثانية فعلياً أو لحين إصابة هدف أيهما أقل زمناً

ملحوظة : فى جميع الحالات للرمية الحرة أو الرمية الركنية أو الرمية المحايدة يجب أن تلعب الكرة ويلمسها لاعبان على الأقل (عدا حارس المرمى) قبل إصابة الهدف فيما عدا إذا رمى حارس المرمى الكرة بعد خط الأربعة أمتار من ملعب المنافس أو ذهب أو لمس الكرة خارج خط المنتصف .

الأخطاء الشخصية : اللاعب الذى يرتكب خطأ جسيماً فى أى مكان من الملعب يحتسب ضده خطأ شخصى ، وعند احتساب ثلاثة أخطاء شخصية فى أى شوط من المباراة يطرد المدة الباقية من المباراة ، وبعد إنتهاء مدة الـ ٤٥ ثانية أو تسجيل هدف أيهما أقل زمناً ، يحل محله بديل آخر يدخل من عند خط مرماه من أقرب نقطة لمراقب الهدف .

- إذا كان الخطأ الشخصى الثالث نتيجة خطأ يستحق رمية جزاء كان نزول اللاعب البديل فوراً وقبل أن تلعب رميه الجزاء .

رمية الجزاء : إذا ارتكب خطأ ضد لاعب فى حدود منطقة الأربعة أمتار من مرمى المنافس فيجب أن تمنح رمية جزاء ضد الفريق المخالف .

- تلعب رمية الجزاء فى أى نقطة على خط الاربعة أمتار وبعد إشارة الحكم .
- اللاعب الذى يرمى رمية الجزاء يجب عليه أن يستحوذ على الكرة ويرميها مباشرة فى حركة مستمرة فى اتجاه المرمى بدون أى تردد .
- حارس المرمى يجب أن يأخذ مكاناً على خط المرمى وعلى الحكم التأكد من ذلك .
- **وتحتسب رمية جزاء إذا** :
- طرد لاعب من الماء ولم يكن قد احتسب ضده ثلاثة أخطاء شخصية وبعد مضى مدة الطرد دخل لاعب آخر بدلاً منه فإن ذلك يعتبر مخالفة وتعطى رمية جزاء للفريق المنافس .
- أخذ حارس المرمى أو أى لاعب مدافع الكرة تحت الماء داخل منطقة الأربعة أمتار بغرض منع إصابة هدف (تعتبر خطأ جسيماً يستلزم ضربة جزاء) .
- سحب المرمى إلى أسفل أو ضرب الكرة بقبضة اليد أو كلتا اليدين معاً فى منطقة الأربعة أمتار بقصد منع إصابة هدف .

إشارات الحكام : من المهم أن تكون إشارات الحكم ومراقب الاهداف وباقي الحكام مفهومة جيداً وواضحة ومنظورة للاعبين والحكام والمتفرجين .

ونستعرض أهم الاشارات التي يستخدمها الحكم :

١- اشارة بدء المباراة .

٢- لاداء الرمية الحرة ورمية المرمى والرمية الركنية .

٣- لاداء رمية الجزاء .

٤- اشارة بدء المباراة بعد تسجيل هدف .

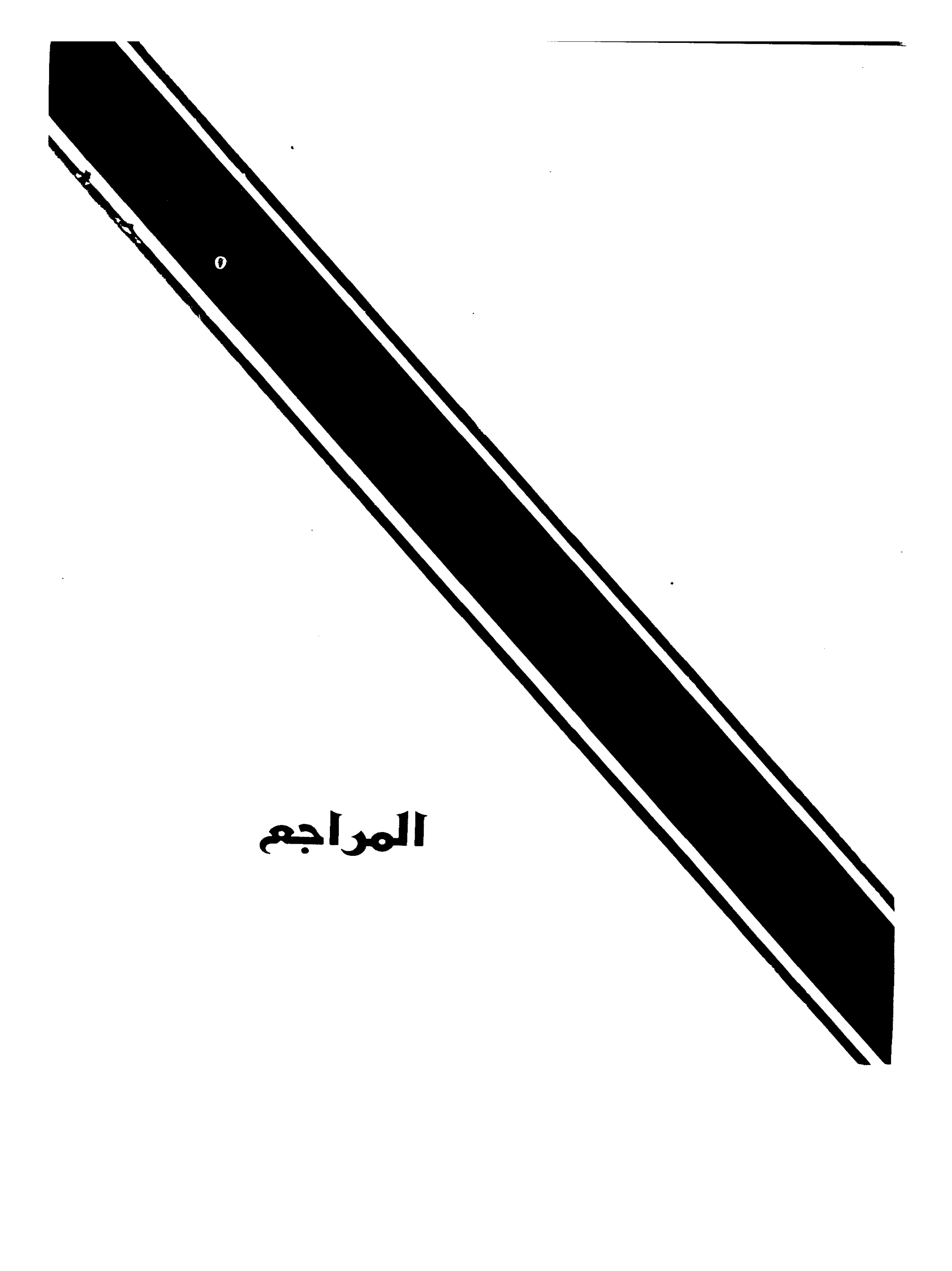
٥- اشارة الرمية المحايدة .

٦- اشارة رمية الجزاء .

٧- اشارة رمية حرة من خط الأربعة أمتار .

٨- اشارة الرمية الحرة من خط المترين - رمية ركنية .





المراجع

أولا : المراجع العربية :

- الاتحاد المصرى للسباحة . قوانين كرة الماء ١٩٨٠ – ١٩٨٤ .
- على محمد زكى واسامة كامل راتب وسليمان الماجد . السباحة التنافسية : أسس التدريب المائى والأرضى – القاهرة : دار الفكر العربى ١٩٨٣ .
- على محمد زكى واسامة كامل راتب . تدريب السباحة . القاهرة : دار الفكر العربى . ١٩٨٥ .
- محمد حسن علاوى . علم التدريب الرياضى : الطبعة الخامسة . القاهرة : دار المعارف ١٩٧٧ .
- محمد فتحى الكردانى وموسى فهمى وسعيد ندا . موسوعة الرياضيات المائية . الجزء الثانى . الاسكندرية : دار الكتب الجامعية ١٩٦٩ .
- محمود عنان ومحمود ناصف ومجدى منصور . سباحة المنافسات . القاهرة . ١٩٨٣ .

ثانيا : المراجع الانجليزية :

- Arthur Lambert And Gaughran Robert. The Technique of Water Polo. Califortnia: Swimming World Publication 1969.
- Barr David. A Guide To Water Polo. Museum Press 1964.
- Clayne Jensen And Garth Fisher. Scientific Basis of Athletic Conditioning. Philadelphia: 1979.
- David Barr And Andrew Gordon. Water Polo East Arsley: EP Publishing LTD, 1980.
- Peter I- Cutino And Dennis R. Bledoe. Polo: The Manual For Coach And Player. Los Angles: Swimming World Publication, 1976.
- The Amateur Swimming Association. Water Polo. Bradford Roard. EP Publishing 1978.

ثالثاً : المراجع الروسية :

- **بيتروفسكي ب . ب .** التدريب الرياضي والصحة كيف . ١٩٧٨ .
- **جمريوف هـ . ب .** تنظيم وادارة عمل المدرب . كيف . ١٩٨٠ .
- **دليل كرة الماء** من دورة مونتريال إلى دورة موسكو . موسكو . ١٩٨٠ .
- **ريجاك م . م . وميخائيلوف ب . ب .** كرة الماء . موسكو . ١٩٧٧ .
- **شتيلر ي . ب .** كرة الماء . الطبعة الثانية . الثقافة البدنية والرياضة . موسكو . ١٩٨١ .

المطبوعات الرياضية لدى دار الفكر العربى

الكتاب	المؤلف
● اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ	الدكتور كمال درويش والدكتور محمد الحماحمى والدكتور أمين الخولى
● اختبارات الأداء الحركى	الدكتور محمد حسن علاوى والدكتور محمد نصر الدين رضوان
● الأسس العلمية في تدريب كرة القدم	الأستاذ حنفى محمود مختار
● الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية	الدكتورة ليلى زهران
● اسس تدريب كرة الماء	دكتور محمود نبيه ناصف دكتور أسامة كامل راتب
● الاصابات في الملعب والمنزل	الاستاذ فؤاد عبد العزيز
● الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم	الاستاذ محمد عبده صالح الدكتور مفتى ابراهيم
● الاعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم	دكتور مفتى ابراهيم
● البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها	الدكتور حسن سيد معوض
● بيولوجيا الرياضة	الدكتور ابو العلا احمد عبد الفتاح
● التحليل العاملى للقدرات البدنية	دكتور محمد صبحى حسانين
● التدريب الدائرى	الدكتور كمال درويش والدكتور محمد صبحى حسانين
● تدريب السباحة	الدكتو على زكي والدكتور اسامة راتب
● التدريب العضلى الايزومترى	الدكتور قاسم حسن والدكتور بسطويسي احمد
● التدليك الرياضي	الأستاذ فؤاد عبد الوهاب
● التدليك الرياضي واصابات الملاعب	الدكتورة زينب عبد الحميد العالم
● التربية الحركية	الدكتور أمين الخولى والدكتور أسامة راتب مراجعة وتقديم الدكتور محمد حسن علاوى

العنوان	المؤلف
تربية القوام	الدكتور عباس الرملي والاستاذة زينب خليفة والدكتور علي زكي
تعليم السباحة	دكتور أسامة كامل راتب
التقويم والقياس في التربية الرياضية – جزآن	الدكتور محمد صبحي حسانين
تمرينات الصباح الرياضية	الاستاذ احمد الصباحي
جودو	الأستاذ فتح الله بركات
حقائق وأسرار الكونغ فو	الاستاذ حسن معوض
حمل التدريب	دكتور علي البيك
دراسات وبحوث في التربية والترويح	دكتور كمال درويش
رياضة السباحة	الدكاترة : مصطفى كاظم وأبو العلا عبد الفتاح وأسامة راتب
السباحة التنافسية	دكتور علي زكي دكتور أسامه راتب الاستاذ عبد المنعم الماجد
صيد الوحوش	الدكتور حسين فرج زين الدين
طريق التدريس في التربية الرياضية	الدكتور حسن سيد معوض
طريق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية	دكتور محمد صبحي حسانين
الطريق الى اللياقة البدنية والمحافظة على وزنك	والدكتور أحمد السويفي والدكتور أسامة راتب
علم الميدان والمضمار	الدكتور خير الله عويس والأستاذ محمد كامل عفيفي
فسيولوجيا التدريب الرياضي	دكتور أبو العلا عبد الفتاح
القانون الدولي لمنافسات المبارزة	الدكتور عباس الرملي
القدوة في محيط النشء والشباب	الدكتور مسعد عويس
القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي	الدكتور حسن علاوى والدكتور محمد نصر الدين رضوان
القياس في كرة السلة	الدكتور محمد محمود عبد الدايم دكتور محمد صبحي حسانين
كرة القدم تدريب وخطط	الاستاذ عبد المجيد نعمان والأستاذ محمد عبده صالح

● القياس في كرة اليـد	الدكتورين كمال عبد الحميـد وصبحى حسانين
● كرة السلة للجميع	الدكتور حسن سيد معوض
● الـكرة الطـائرة ـ خطط ـ مهارات ـ قانون	الدكتور حمدى عبد المنعم
● الكرة الطائرة للناشئين ـ جزءان	الأستاذ عصام الوشاحى
● كرة القـدم للناشئين	الأستاذ حنفى مختار
● كرة اليـد للجميع	الأستاذ منير جرجس
● كرة اليد القانون	الأستاذ منير جرجس
● كرة اليـد للناشئين	الدكتور كمال عبد الحميد والأستاذة زينب فهمى
● كيف تكو نمدربا ناجحا	الأستاذة كاريمان عبد الفتاح
● اللياقة البدنيـة عناصرها ـ تنميتها ـ قياسها	دكتور محمد عاطف الأبحر دكتور محمد سعد عبد الله
● اللياقة البدنية ومكوناتها الأولية	الدكتورين كمال عبد الحميـد وصبحى حسانين
● المبارزة سلاح الشيش	الدكتور عباس الرملى
● مدرب كـرة القـدم	الأستاذ حنفى مختار
● الملاعب والميـادين الرياضيـة المقاييس والأبعاد	الدكتور عباس الرملى والأستاذ حنفى مختار والدكتور امين الخـولى
● الملاكمـة	الدكتور عبد الحميد أحمد
● الملاكمة للناشئين	الدكتور عبد الحميد أحمد
● مناهج وطـرق تدريس التربية الرياضية	الدكتورة عنايات محمد أحمد فرج
● النظريات والأسس العلميـة لتدريب الجمبـاز	الدكتور فوزى يعقوب الدكتور عادل عبد البصير
● النظـريات والأسس العلميـة لتدريب الجمباز « المتوازين والحصـان وحصـان الحلق »	الدكتور فوزى يعقوب الدكتور عادل عبد البصير
● نظـريات وطرق التربيـة الرياضيـة للترويح واوقات الفراغ	الدكتور كمال درويش
● نموذج الكفاية البدنية	دكتور محمد صبحى حسانين

رقم الايداع ٢٠٧٦/ ٨٥

الرقم الدولى ٥ ــ ٠١٣٤ ــ ١٠ ــ ٩٧٧